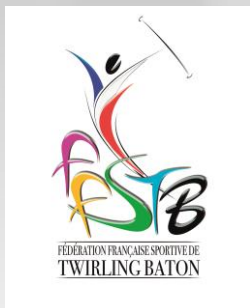


Définitions Maniement Général



Commission Sportive
Septembre 2022

FILIERE N3

N°	NOM	Définition déroulement Bâton	Définition déroulement corps	Fautes à sanctionner	Non reconnu
<u>B1</u>	½ Figure 8 endroit / envers	Décrit une boucle verticale à l'extérieur du bras	Main fermée au milieu du bâton Bras tendu en oblique haute (endroit), hauteur épaule (envers)	Axe bâton Placement du corps (main fermée sur bâton, bras plié)	Si trajet ½ figure 8 pas correct
<u>B2</u>	Figure 8 endroit / envers	Décrit une boucle (1/2 figure 8) verticale de chaque côté du bras en commençant par l'extérieur.	Bras tendu à l'horizontal, alignement épaule Main fermée au milieu du bâton	Axe bâton Placement du corps (main fermée, bras tendu horizontal)	Si le 8 n'est pas respecté
<u>B3</u>	Mouvement horizontal	MD : Cercle endroit horizontal avec la balle au-dessus du bras : rotation inverse sens de montre MG : Cercle envers horizontal avec la balle au-dessus du bras : rotation inverse sens de montre	Bras tendu devant soi à l'horizontal, alignement épaule Main fermée au milieu du bâton	Axe bâton Placement du corps (main fermée, bras tendu horizontal)	Si le mouvement (cercle endroit ou envers) pas correct
<u>B4</u>	Figure 8 à l'horizontale	Décrit un 8 horizontal au-dessus et en dessous du bras MD : endroit MG : envers	Bras tendu devant soi à l'horizontal Main fermée au milieu du bâton	Axe bâton Placement du corps (main fermée, bras tendu horizontal)	Si le 8 n'est pas respecté

F1	Flip extérieur / intérieur	<p><u>Pour extérieur :</u></p> <p>Impulsion verticale avec le pouce, 1 rotation vers l'extérieur</p> <p><u>Pour intérieur :</u></p> <p>1 rotation vers l'intérieur en descendant le bras dans l'axe du corps (tip en 1er), main retournée et bâton à horizontal</p> <p>Impulsion en montant légèrement le coude et en ouvrant la main</p>	<p><u>Pour extérieur :</u></p> <p>Coude collé impulsion et rattrapage</p> <p>Main fermée au milieu du bâton, paume vers le ciel, hauteur nombril, pouce dégagé vers l'avant</p> <p>Rattrapage : paume de main et pouce vers l'avant, doigts serrés vers le ciel</p> <p><u>Pour intérieur :</u></p> <p>Coude près du corps</p> <p>Main fermée au milieu du bâton, pouce sur les doigts, placé au centre du corps et au niveau de la taille</p> <p>Rattrapage : devant soi, coude collé, doigts vers l'avant, paume de main vers le ciel, pouce dégagé</p>	<p>Axe bâton</p> <p>Placement du corps (main fermée sur bâton, coude collé, centre du corps)</p>	<p>Si pas une rotation</p> <p>Si pas de passage sur le pouce pour extérieur</p> <p>Si pas de poignet retourné pour intérieur</p> <p>Si position main rattrapage non conforme</p>
F2	Flip extérieur / intérieur + frappé	<p>Dans la continuité du flip extérieur/intérieur, le bâton enroule la main et fait une rotation supplémentaire avant le rattrapage</p>	<p>Après la rotation du flip, la main décrit une petite virgule (de l'intérieur vers l'extérieur) : main devant soi, coude collé, doigts tendus et serrés vers l'avant, paume de main vers le ciel, pouce dégagé</p> <p>Rattrapage dans la même position</p>	<p>Axe bâton</p> <p>Placement du corps (main fermée sur bâton, coude collé au centre du corps)</p>	<p>Si pas 1 rotation au flip et après le frappé</p> <p>Si flip pas reconnu</p>
F3	Flip aveugle MD à MG ou MG à MD	<p>Bâton parallèle au corps</p> <p>Trajectoire directe de la main droite à la main gauche en passant derrière la tête</p> <p>1 rotation</p>	<p><u>De MD à MG :</u></p> <p>Engagement : Bras droit plié collé au corps, main dégagée vers l'arrière, coude vers le bas</p> <p>Rattrapage : bras gauche plié collé au corps, paume de main et pouce pointés vers le ciel</p> <p>Main au niveau de l'épaule (boite imaginaire)</p> <p>Sans repère visuel du début à la fin</p> <p><u>Idem de MG à MD</u></p>	<p>Axe bâton</p> <p>Bras non collés corps début fin</p> <p>Rotation lente</p>	<p>Si pas aveugle</p> <p>Si pas une rotation</p>

F4	Flip aveugle MD à MG ou MG à MD + frappé	Bâton parallèle au corps Trajectoire directe de la main droite à la main gauche en passant derrière la tête 1 rotation au flip aveugle et au frappé	<u>De MD à MG :</u> Engagement : Bras droit plié collé au corps, main dégainée vers l'arrière, coude vers le bas. Rattrapage : bras gauche plié collé au corps. Main au niveau de l'épaule, (boite imaginaire). Au moment du rattrapage du flip aveugle, effectuer une petite impulsion du bras gauche, paume de main face au ciel. Sans repère visuel au départ du flip et du frappé. Repère visuel au rattrapage MG.	Idem de MG à MD Axe bâton Bras non collés corps début fin Rotation lente	Si pas aveugle Si pas une rotation au flip et au frappé Si le frappé est pris en main
F6	Flip aveugle même main	Bâton parallèle au corps Trajectoire directe de la main droite à la main droite en passant derrière la tête. 1 rotation	<u>De MD à MD :</u> Engagement : Bras droit plié collé au corps, main dégainée vers l'arrière, coude vers le bas. Rattrapage : De dos, bras droit plié, main droite au-dessus de l'épaule. Rattrapage dans la boite imaginaire. Sans repère visuel du début à la fin. Idem de MG à MG	Axe bâton Bras non collés corps début fin Rotation lente	Si pas aveugle Si pas une rotation
F9	Flip dos MD	Flip extérieur avec 1 rotation	Le corps effectue un demi-tour. Le rattrapage se fait milieu du dos, dos de la main collée au dos.	Axe bâton Rotation lente	Si pas une rotation Si rattrapage incorrect
F14	Flip sous RJ	Flip extérieur Bâton parallèle au corps 1 rotation	Engagement : effectuer le flip au centre du corps sous la jambe. Rattrapage : le rattrapage se fait après avoir posé la jambe au sol.	Axe bâton Réalisation rond de jambe	Si pas une rotation Si rond de jambe pas reconnu

F14.2	Flip sous RJ rattrapage sous battement	Flip extérieur Bâton parallèle au corps 1 rotation	Engagement : effectuer le flip au centre du corps sous la jambe. Rattrapage : le rattrapage se fait sous le battement de la jambe inverse.	Axe bâton Réalisation rond de jambe Réalisation battement	Si pas une rotation Si rond de jambe pas reconnu Si battement pas reconnu
F18	Flip taille frontal	Flip extérieur Bâton parallèle au corps 1 rotation	Engagement : bras collé dans le dos, dos de la main collée à la hanche.	Axe bâton	Si pas une rotation
F19	Flip taille sous bras MD à MG ou MG à MD	Bâton parallèle au corps Le flip s'effectue sous le bras avec une trajectoire directe derrière le dos 1 rotation	<u>De MD à MG</u> Engagement : de profil , le flip est MD, sous le bras gauche, poids du corps sur pied gauche puis changement de profil Rattrapage : de profil, MG, paume de main face au ciel sous le bras droit, poids du corps sur pied droit Inversement de MD à MG	Axe bâton Placement du corps	Si pas une rotation Si le flip et le rattrapage ne sont pas sous les bras
F19.2	Flash back	Flip extérieur MD Bâton parallèle au corps 1 rotation et demie Trajectoire du bâton sur place	Repère visuel : départ sur le bâton. Changement de repère visuel sur l'épaule gauche. Aveugle à la fin. Engagement : Bras droit plié collé au corps, main dégagée vers l'arrière, coude vers le bas. Rattrapage : bras droit tendu derrière le dos en diagonale basse.	Axe bâton Placement bâton Position bras tendu au rattrapage	Si pas aveugle à la fin Si pas une rotation et demie

<u>H1</u>	Flip horizontal extérieur / intérieur	<p><u>Pour Extérieur</u> : 1 rotation horizontale vers l'extérieur Impulsion verticale avec le pouce</p> <p><u>Pour intérieur</u> : 1 rotation horizontale, impulsion poignet retourné</p>	<p><u>Pour extérieur</u> : Bras tendu dans la diagonale haute</p> <p>Rattrapage : paume de main et pouce vers le côté, doigts serrés vers le ciel</p> <p><u>Pour intérieur</u> : Bras souple en diagonale haute</p> <p>Rattrapage : paume de main face au ciel, pouce dégagé, doigts serrés vers l'avant</p>	<p>Axe bâton</p> <p>Placement du corps</p>	<p>Si pas 1 rotation</p> <p>Si pas sur le pouce pour extérieur ou poignet retourné pour intérieur</p> <p>Si rattrapage non conforme</p>
<u>H2</u>	Flip H intérieur MD rattrapage MGR	<p>Flip intérieur MD</p> <p>Bâton à l'horizontal</p> <p>1 rotation</p>	<p>Engagement : Main droite retournée</p> <p>Rattrapage : Main gauche retournée</p> <p>Les bras sont légèrement pliés pendant le flip</p> <p>Le flip se fait au centre du corps</p>	<p>Axe bâton</p>	<p>Si pas une rotation</p>
<u>H11</u>	Lâcher H libre dos rattrapage MR aveugle	<p>Bâton à l'horizontal</p> <p>1 rotation</p>	<p><u>De MG à MD</u></p> <p>Engagement : MG, paume de main face au ciel, bras gauche tendu vers l'arrière.</p> <p>Rattrapage : MD retournée, bras droit tendu vers l'arrière.</p> <p>Sans repère visuel au début et à la fin</p> <p>Inversement de MD à MG</p>	<p>Axe bâton</p> <p>Placement du corps</p> <p>Bras tendu engagement et rattrapage</p>	<p>Si pas aveugle</p> <p>Si pas une rotation</p>
<u>H13</u>	Lâcher H sous jambe MG rattrapage MD au sol	<p>Bâton à l'horizontal</p> <p>1 rotation</p>	<p>Engagement : Jambe gauche pliée sur le côté, genou en direction du ciel. Jambe droite pliée au sol, à l'intérieur. Main droite en appui sur le côté. La main gauche passe sous la jambe gauche, paume de main face au ciel.</p> <p>Pendant le lâché : de face, lever la jambe gauche minimum à l'horizontal, puis ramener le pied vers le genou droit.</p> <p>Rattrapage : de dos, Jambes dans la même position qu'à l'engagement. Rattrapage MD.</p>	<p>Axe bâton</p> <p>Placement du corps</p>	<p>Si pas une rotation</p> <p>Si le bâton ne passe pas sous la jambe</p>

H13.2	H13 rattrapage pendant la remontée derrière la tête	Bâton à l'horizontal 1 rotation 1/2	Engagement : idem H13 Pendant le lâché : idem H13 Rattrapage : Pieds posés en seconde, remontée du corps en cambré, main gauche au sol Rattrapage MD derrière la tête	Axe bâton Placement du corps	Si pas une rotation Si le bâton ne passe pas sous la jambe
H13.3	H13 rattrapage MR sous battement plié JB droite	Bâton à l'horizontal 1 rotation	Engagement : idem H13 Pendant le lâché : idem H13 Rattrapage : Jambe droite pliée sur le côté, genou en direction du ciel, levée minimum à l'horizontal. Jambe gauche pliée au sol, à l'intérieur. Rattrapage MR sous la jambe droite, main gauche en appui sur le côté.	Axe bâton Réalisation du corps	Si pas une rotation Si battement plié et non reconnu Si le bâton ne passe pas sous la jambe
P1	Cercle frontal endroit / envers	Décrit un grand cercle frontal, vertical Endroit : en passant devant le corps Envers : en passant par le côté	Bâton tenu pleine main au tip dans le prolongement du bras Cercle de bras frontal en gardant le bras tendu	Axe bâton Placement du corps (bras tendu, bonne prise bâton)	Si trajet cercle pas correct
P2	Boucle endroit / envers	Décrit une boucle frontale, verticale Endroit : derrière le bras Envers : devant le visage	Bâton tenu pleine main au tip Rotation du poignet en gardant le bras tendu : * en oblique haute pour l'endroit * vers le haut pour l'envers	Axe bâton Placement du corps (bras tendu)	Si trajet boucle pas correct
P3	Cercle + boucle endroit / envers	Cercle endroit ou envers (P1) + Boucle endroit ou envers (P2)	Bâton tenu pleine main au tip P1 + P2	Axe bâton Placement du corps (bras tendu)	Si trajet cercle et boucle pas correct

<u>P4</u>	Cercle + boucle horizontal	Décrit un cercle horizontal au-dessus de la tête puis une boucle sous le bras et termine par un cercle	Bâton tenu pleine main au tip dans le prolongement du bras Départ bras tendu sur le côté hauteur épaule, puis bras souple pendant le cercle Rotation du poignet pour la boucle, passage du bâton sous le bras	Axe bâton Placement du corps	Si trajet cercle et boucle pas correct
<u>P5</u>	Enchaînement Pretzel 1^{er} degré	Cercle endroit + boucle frontale de face ½ tour à G + boucle frontale envers de dos ½ tour à D, cercle frontal endroit de face	En 4 ^{ème} relevée, de face, boucle endroit (P2) ½ tour, de dos, boucle envers (P2) ½ tour, de face, cercle endroit (P1) Fin en 4 ^{ème} relevée	Axe bâton Placement du corps	Si enchaînement pas correct
<u>P6</u>	Cercle Rouler poignet	Cercle endroit + rouler vertical sur le dos de la main	Bâton tenu pleine main au tip dans le prolongement du bras, pied droit dégagé côté 1 cercle frontal endroit, fin du cercle vers la gauche au-dessus de l'horizontal Redescendre le bras droit tendu (changement de direction) Engager le rouler sur le dos de la main ouverte, paume de main face au sol, doigts serrés et tendus vers l'avant, pouce dégagé Rattrapage devant soi, pleine main au milieu du bâton, bras tendu vers le bas	Axe bâton Placement du corps	Si rouler pas fait sur le dos de la main
<u>P7</u>	Cercle rouler éjection poignet	Bâton tenu au tip, main fermée Bâton parallèle au corps Une rotation après le rouler poignet	<u>MD</u> Engagement : Identique à celui du cercle rouler poignet (P6). + Au moment où le bâton passe sur le dos de la main, effectuer un petit demi-cercle endroit du bras droit. <u>idem</u> MG	Axe bâton Placement du corps	Si pas une rotation après le rouler poignet

<u>P8</u>	Pretzel lâcher épaule MR	Passage du bâton à la verticale, dans le dos, de l'épaule gauche à la main droite retournée	De profil droit, pied droit dégagé derrière Engagement naturel (dos de la main sous oreille gauche, coude collé poitrine) du lâcher épaule Rattrapage (toujours profil D) main droite retournée bras tendu le long du corps	Axe bâton Placement du corps	Si rattrapage non conforme Si trajectoire lâcher non conforme
<u>P10</u>	Pretzel lâcher cou MD à MG ou MG à MD	Passage du bâton vertical autour du cou d'une main à l'autre	Bâton tenu pleine main au tip dans le prolongement du bras, pied gauche dégagé côté Monter les bras sur les côtés Basculer la tête en arrière Engagement vertical, bras plié autour du cou, coude vers le haut Rattrapage l'autre main, bras fléchi, main au-dessus du visage, doigts tendus serrés et tirés vers l'arrière, paume de main face au ciel, pouce dégagé	Axe bâton Placement du corps	Si trajectoire lâcher non conforme Si main rattrapage non conforme
<u>P11</u>	Pretzel lâcher cou rattrapage même main	Bâton tenu au tip, main fermée Bâton parallèle au corps	De MD à MD Engagement : Dos de la MD en contact avec le cou, coude droit pointé vers le ciel. Tête renversée face au ciel Rattrapage : Main droite retournée au-dessus du visage. Idem de MG à MG	Axe bâton Placement du corps	Si rattrapage MR pas devant visage

P12	Pretzel lâcher cou rattrapage bras tendu	Bâton tenu au tip, main fermée Bâton parallèle au corps Le bâton roule dans le bras gauche avant de terminer dans la main	De MD à MG Engagement : Dos de la MD en contact avec le cou, coude droit pointé vers le ciel. Tête renversée face au ciel Rattrapage : MG. Le bras gauche est tendu sur le côté à la hauteur de l'épaule, paume de main face au ciel. Idem de MG à MD	Axe bâton Placement du corps	Si pas rattrapage bras tendu, paume face ciel
P15	Pretzel lâcher libre dos (bras tendus alignés)	Bâton tenu au tip, main fermée Bâton parallèle au corps 1/2 rotation	De MG à MD Engagement : MG, paume de la main face au sol, bras gauche tendu en diagonale haute. Rattrapage : Main droite retournée, bras droit tendu en diagonale basse. Idem de MD à MG	Axe bâton Placement du corps	Si pas engagé et rattrapé bras tendus Si pas ½ Rotation
P16	Pretzel lâcher sous bras	Bâton tenu au tip, main fermée 1 rotation Bâton en contact avec le milieu du bras à l'engagement	Engagement : bras D plié coude pointé vers l'avant, paume de main face au ciel Rattrapage MG Idem de MG à MD	Axe bâton Placement du corps	Si bâton ne passe pas sous le bras Si pas une rotation
P16.2	Pretzel lâcher sous bras + frappé	Bâton tenu au tip, main fermée 1 rotation au lâché sous bras et au frappé Bâton en contact avec le milieu du bras à l'engagement	Engagement : idem P16 Frappé : l'autre bras est plié coude collé au corps, paume de main face au ciel. Au moment du rattrapage du lâcher sous bras, effectuer avec la main une petite impulsion en forme de virgule. Idem de MG à MD	Axe bâton Placement du corps	Si bâton ne passe pas sous le bras Si pas une rotation au lâcher sous bras et au frappé

<u>P17</u>	Pretzel lâcher sous bras 1T	Bâton tenu au tip, main fermée Bâton en contact avec le milieu du bras à l'engagement	Engagement : bras D plié coude pointé vers l'avant, paume de main face au ciel + 1T twirling Idem MG	Axe bâton Réalisation 1T	Si bâton passe pas sous le bras Si pas une rotation Si tour twirling pas reconnu
<u>P18</u>	Pretzel lâcher claveau (épaule opposée)	Bâton tenu au tip, main fermée	De MD à MG Engagement : départ 2 bras à horizontal, Passer le bras droit derrière le dos en même temps que le bras gauche passe devant le nombril. Rattrapage : MG par-dessus, bras gauche tendu sur le côté droit. Idem de MG à MD	Axe bâton Placement du corps	Si le rattrapage n'est pas par-dessus et bras gauche tendu sur côté
<u>P20</u>	Pretzel lâcher H cou rattrapage bras tendu	Bâton tenu au tip, main fermée	Engagement : Dos de la main en contact avec le cou, coude pointé vers l'avant et bras à l'horizontal. Rattrapage : MD, Bras tendu vers l'avant à la hauteur de l'épaule	Axe bâton Placement du corps	Si le rattrapage n'est pas fait à horizontal bras tendu
<u>P22</u>	Pretzel lâcher cou rattrapage bras tendu	Passage du bâton vertical autour du cou + une rotation libre au-dessus du bras (extérieur, intérieur)	Engagement : vertical, bras plié autour du cou, coude vers le haut (P10) Rattrapage : l'autre main, bras tendu sur le côté, paume de main face au ciel, pouce dégagé	Axe bâton Placement du corps	Si trajet du lâcher non conforme Si rattrapage bras plié
<u>P23</u>	Pretzel Lâcher H sous battement latéral	Bâton tenu au tip, main fermée	Engagement : Main en contact avec la cuisse en même temps que le grand battement. Rattrapage : mêm qu'à l'engagement mais MR. La jambe du battement redescend lorsque le rattrapage est effectué.	Axe bâton Placement du corps	Si le battement n'est pas reconnu

P23.1	Pretzel Lâcher H dans Y	Bâton tenu au tip, main fermée	<p>Engagement : Main en contact avec la cuisse</p> <p>Rattrapage : Même qu'à l'engagement mais MR.</p> <p>Tout le mouvement (engagement et rattrapage) se fait en maintenant la position du Y.</p>	<p>Axe bâton</p> <p>Placement du corps</p>	Si le Y n'est pas reconnu
<u>S1</u>	Rouler frontal (envers) sur même bras + SD	Rouler envers sur bras droit, puis passage du bâton entre les deux omoplates.	<p>De MD à MG</p> <p>Départ : Profil</p> <p>Pendant le rouler envers, le bras gauche est collé à la jambe gauche. Au moment du passage du bâton dans le dos, le bras gauche effectue un cercle entier de profil droit à profil gauche. Le corps effectue un demi-tour</p> <p>Rattrapage : le rattrapage se fait à la fin du cercle, main par-dessus le bâton. Paume de main face au sol.</p> <p>Sans repère visuel au début et à la fin</p> <p>Idem de gauche à droite</p>	<p>Axe bâton</p> <p>Axe cercle bras</p>	<p>Si pas une rotation</p> <p>Si pas aveugle</p> <p>Si pas rattrapage par-dessus</p> <p>Si pas de cercle de bras</p>
<u>S2</u>	Flip/Lâcher SD	<p>Bâton parallèle au corps</p> <p>Trajectoire directe de la main droite à la main gauche</p> <p>1 rotation</p>	<p>Départ de face ou de profil</p> <p>De MD à MG :</p> <p>Engagement : Bras droit plié collé au corps, main dégagée vers l'arrière, coude vers le bas.</p> <p>Rattrapage : le rattrapage se fait à la fin du cercle de bras, main par-dessus le bâton. Paume de main face au sol.</p> <p>Sans repère visuel au début et à la fin</p> <p>Idem de MG à MD</p>	<p>Axe bâton</p> <p>Axe cercle bras</p>	<p>Si pas une rotation</p> <p>Si pas aveugle</p> <p>Si pas rattrapage par-dessus</p> <p>Si pas de cercle de bras</p>

<p><u>U1</u></p>	<p>USA profil / face</p>	<p>Après un flip rattrapage MR + ½ 8 :</p> <p><u>De face :</u></p> <p>Le bâton fait une rotation libre verticale dans le dos en passant d'une main à l'autre</p> <p><u>De profil droit :</u></p> <p>Le bâton fait une rotation libre verticale, latérale en passant d'une main à l'autre</p>	<p>Après un flip rattrapage MR (bâton tenu ¾) + ½ 8 :</p> <p><u>De face :</u></p> <p>Dégagé pied gauche côté</p> <p>Engagement lâché derrière l'épaule, coude plié en oblique haute</p> <p>Rattrapage l'autre main, bras tendu le long du corps, doigts serrés et tendus vers le bas, pouce dégagé</p> <p>Aveugle du début à la fin</p> <p><u>De profil droit :</u></p> <p>Dégagé pied gauche côté</p> <p>Engagement lâché intérieur latéral, bras plié derrière la tête au-dessus de l'épaule opposée</p> <p>Rattrapage l'autre main retournée, bras tendu le long du corps, doigts serrés et tendus vers le bas, pouce dégagé</p>	<p>Axe bâton</p> <p>Placement du corps</p>	<p>Si pas une rotation</p> <p>Si rattrapage bras plié</p> <p>Si pas aveugle</p>
------------------	---------------------------------	--	---	--	---

FILIERE N2

FILIERE N1

N°	Nom	Définition déroulement du bâton	Définition déroulement du corps	Fautes à sanctionner	Non reconnu
F3.2	Flip aveugle dans le Y	<p>Bâton parallèle au corps</p> <p>Trajectoire directe de la main droite à la main gauche</p> <p>1 rotation</p>	<p><u>De MD à MG</u> : flip fait niveau épaule rattrapage sous le Y</p> <p>Engagement : Bras droit plié collé au corps, main dégagee vers l'arrière, coude vers le bas.</p> <p>Rattrapage : le bras gauche passe sous le genou de la jambe en Y, paume de main et pouce pointés vers le ciel.</p> <p>Sans repère visuel du début à la fin.</p> <p><u>De MD à MG</u> : flip fait sous le Y rattrapage aveugle normal</p> <p>Engagement : Bras droit plié sous le genou de la jambe Y, main dégagee vers l'arrière, coude vers le bas.</p> <p>Rattrapage : Aveugle, paume de main et pouce pointés vers le ciel.</p> <p>Sans repère visuel du début à la fin.</p> <p>Idem de MG à MD</p>	<p>Axe bâton</p> <p>Réa corps</p>	<p>Si pas une rotation</p> <p>Si le Y n'est pas reconnu</p> <p>Si pas aveugle</p>

<p><u>F5</u></p>	<p>1T ou déboulé aveugle</p>	<p>Bâton parallèle au corps 1 rotation et demie</p>	<p><u>De MD à MG :</u> Engagement : Bras droit plié collé au centre du corps, hauteur nombril. + 1T et demi ou 1 déboulé et demi à gauche Rattrapage : bras gauche plié collé au corps, paume de main et pouce pointés vers le ciel. Main au niveau de l'épaule, boîte imaginaire. Sans repère visuel à la fin. Idem de MG à MD avec 1T et demi ou 1 déboulé et demi à droite</p>	<p>Axe bâton Réalisation du corps</p>	<p>Si pas 1 rotation ½ Si pas sans repère visuel fin Si 1T ou déboulé pas reconnu</p>
<p><u>F7</u></p>	<p>Flip aveugle même main + frappé</p>	<p>Bâton parallèle au corps Trajectoire directe de la main droite à la main gauche 1 rotation au flip aveugle et au frappé</p>	<p><u>De MD à MD :</u> Engagement : Bras droit plié collé au corps, main dégainée vers l'arrière, coude vers le bas. Rattrapage : bras droit plié, main droite au-dessus de l'épaule. Au moment du rattrapage du flip aveugle, effectuer avec la main droite dans la boîte imaginaire, une petite impulsion en forme de virgule. Sans repère visuel au départ du flip et au frappé. Idem de MG à MG</p>	<p>Axe bâton Placement du corps</p>	<p>Si pas une rotation sur flip aveugle et au frappé Si pas aveugle</p>

F8	1T ou déboulé aveugle même main	Bâton parallèle au corps 1 rotation et demie	<p>Engagement : Soit départ de face, bras droit plié collé au centre du corps, hauteur nombril ou départ de profil coude collé, bâton parallèle au corps.</p> <p>+ 1T et demi ou 1 déboulé et demi à gauche pour flip extérieur MD et à droite pour flip extérieur MG.</p> <p>Rattrapage : De dos, bras droit plié, main droite au-dessus de l'épaule. Rattrapage dans la boîte imaginaire.</p> <p>Sans repère visuel à la fin.</p>	Axe bâton Placement du corps	Si pas 1 rotation ½ Si le 1T ou déboulé pas reconnu Si pas sans repère visuel fin
F10	1T ou déboulé dos	Flip extérieur avec 1 rotation et demie Bâton parallèle au corps	<p>Le corps effectue 1T et demi ou 1 déboulé et demi à droite. Le rattrapage se fait au milieu du dos, main collée au dos. (voir F9)</p> <p>Idem MG avec 1T et demi ou 1 déboulé et demi à gauche</p> <p>Sans repère visuel à la fin.</p>	Axe bâton Placement du corps	Si pas 1 rotation ½ Si pas sans repère visuel fin Si 1T ou déboulé pas reconnu
F11	Seishi	Flip intérieur Bâton parallèle derrière le dos 1 rotation	<p><u>De MD à MG :</u></p> <p>Engagement : Bras droit plié collé au corps, main dégagée vers l'arrière, coude vers le bas.</p> <p>Rattrapage : bras gauche plié collé au corps, paume de main et pouce pointés vers le ciel. Main au niveau de l'épaule, boîte imaginaire.</p> <p>Sans repère visuel du début à la fin.</p> <p>Idem de MG à MD</p>	Axe bâton Placement du corps	Si pas une rotation Si pas aveugle

F11.2	Seishi + frappé 1 fois	<p>Flip intérieur</p> <p>Bâton parallèle derrière le dos</p> <p>1 rotation au flip et au frappé</p>	<p><u>De MD à MG :</u></p> <p>Engagement : Bras droit plié collé au corps, main décollée vers l'arrière, coude vers le bas.</p> <p>Rattrapage : bras gauche plié collé au corps. Main au niveau de l'épaule, boîte imaginaire. Au moment du rattrapage du Seishi, effectuer une petite impulsion du bras gauche.</p> <p>Sans repère visuel au début et au frappé.</p> <p>Idem de MG à MD</p>	<p>Axe bâton</p> <p>Placement du corps</p>	<p>Si pas 1 rotation au flip et frappé</p> <p>Si pas aveugle</p>
F12	Seishi + 1T ou déboulé	<p>Flip intérieur</p> <p>Bâton parallèle derrière le dos</p> <p>1 rotation et demie</p>	<p><u>De MD à MG :</u></p> <p>Engagement : Bras droit plié collé au corps, main décollée vers l'arrière, coude vers le bas.</p> <p>+ 1T twirling ou 1 déboulé à gauche</p> <p>Rattrapage : bras gauche plié collé au corps, paume de main et pouce pointés vers le ciel. Main au niveau de l'épaule, boîte imaginaire.</p> <p>Sans repère visuel du début à la fin.</p> <p>Idem de MG à MD avec 1T twirling ou déboulé à droite.</p>	<p>Axe bâton</p> <p>Réalisation du corps</p>	<p>Si pas 1 rotation ½</p> <p>Si pas aveugle</p> <p>Si 1T ou déboulé pas reconnu</p>
F13	Flip bras tendus	<p>Bâton parallèle au corps</p> <p>Le flip s'effectue derrière le dos avec une trajectoire directe de la main droite à la main gauche</p> <p>1 rotation</p>	<p>Le flip s'effectue bras tendus à l'engagement et au rattrapage. Les bras sont alignés et à la hauteur des épaules.</p> <p>Sans repère visuel au début et à la fin.</p>	<p>Axe bâton</p> <p>Placement du corps</p>	<p>Si pas une rotation</p> <p>Si pas aveugle début et fin</p> <p>Si les bras ne sont pas tendus et alignés</p>

F14.3	Flip sous rond de jambe rattrapage dans la roue	Flip extérieur Bâton parallèle au corps 1 rotation	Engagement : effectuer le flip au centre du corps sous la jambe. Rattrapage : MG sous la jambe gauche au niveau de la cuisse. Le rattrapage s'effectue en même temps que la roue (première main déjà au sol) Inversement de l'autre côté.	Axe bâton Réalisation du rond de jambe Réalisation de la roue	Si pas une rotation Si rond de jambe pas reconnu Si le rattrapage n'est pas fait en même tps que la roue
F15	Flip sous RJ rattrapage RJ en tournant	Flip extérieur Bâton parallèle au corps 1 rotation	<u>De jambe gauche à jambe droite</u> Engagement : Effectuer un flip extérieur au centre du corps sous la jambe gauche. Le rond de jambe se termine de dos (début du tour) Rattrapage : MR sous la jambe droite. Le rond de jambe s'effectue de face (fin du tour) Le déplacement du double rond de jambe correspond à un déboulé Inversement de jambe droite à jambe gauche	Axe bâton Réalisation du corps	Si pas une rotation Si le double rond de jambe pas reconnu
F16	Flip sous RJ 1T rattrapage RJ en tournant	Flip extérieur Bâton parallèle au corps 1 rotation 1/2	<u>De jambe gauche à jambe droite</u> Engagement : Effectuer un flip extérieur au centre du corps sous la jambe gauche. Le rond de jambe se termine de dos (début du tour) + 1 déboulé Rattrapage : MR sous la jambe droite. Le rond de jambe s'effectue de face (fin du tour) Inversement de jambe droite à jambe gauche	Axe bâton Réalisation du corps	Si pas 1 rotation ½ Si déboulé pas reconnu Si rond de jambe pas reconnu

F17	Flip RJ rattrapage RJ même jambe en tournant	Flip extérieur Bâton parallèle au corps 1 rotation 1/2	<u>De jambe gauche à jambe gauche</u> Engagement : Effectuer un flip extérieur MD au centre du corps sous la jambe gauche. Le rond de jambe se termine de dos et la jambe gauche remonte directement pour faire un rond de jambe de face Rattrapage : MG sous la jambe gauche. On ne pose pas le pied entre les 2 ronds de jambe Inversement de jambe droite à jambe droite	Axe bâton Réalisation du corps	Si pas 1 rotation ½ Si rond de jambe non reconnu
F18.2 F20 F20.1 F20.2	Flip taille frontal rattrapage catégorie 2, 3, 4 ou 5	Flip extérieur Bâton parallèle au corps 1 rotation	Idem F18 avec rattrapage catégorie 2, 3, 4 ou 5	Axe bâton Réalisation du corps	Si pas une rotation
F18.3	Flip taille frontal + 1 tour ou déboulé	Flip extérieur Bâton parallèle au corps 1 rotation et demie	Engagement : bras collé dans le dos, dos de la main collé à la hanche. + 1T twirling ou 1 déboulé à gauche pour flip extérieur MD et à droite pour flip extérieur MG	Axe bâton Placement du corps	Si pas 1 rotation et ½ Si le 1T ou déboulé non reconnu
F18.4 F18.5 F18.6 F18.7	Flip taille frontal + 1 tour ou déboulé rattrapage catégorie 2, 3, 4 ou 5	Flip extérieur Bâton parallèle au corps 2 rotations	Idem F18.3 avec rattrapage catégorie 3 ou 4	Axe bâton Placement du corps	Si pas 2 rotations Si le 1T ou déboulé non reconnu

<p>F19.1 F19.2 F19.10 F19.4</p>	<p>Flip taille sous bras MD à MG ou MG à MD rattrapage catégorie 2, 3, 4 ou 5</p>	<p>Idem F19</p>	<p>Idem F19 avec rattrapage catégorie 2, 3, 4 ou 5</p>	<p>Axe bâton Placement du corps</p>	<p>Si pas une rotation Si le flip et le rattrapage ne sont pas sous les bras</p>
<p>F19.3</p>	<p>Flash-back + 1 tour</p>	<p>Flip extérieur MD Bâton parallèle au corps 2 rotations Trajectoire du bâton sur place</p>	<p>Repère visuel : départ sur le bâton. Changement de repère visuel sur l'épaule gauche. Sur le bâton pendant le tour. Aveugle à la fin. Engagement : Bras droit plié collé au corps, main dégagee vers l'arrière, coude vers le bas. + 1T twirling Rattrapage : bras droit tendu derrière le dos en diagonale basse.</p>	<p>Axe bâton Placement du corps</p>	<p>Si pas 2 rotations Si le 1T pas reconnu Si pas sans repère visuel fin Si le rattrapage n'est pas bras tendu dans dos</p>
<p><u>F20</u></p>	<p>Flip taille dans illusion</p>	<p>Flip extérieur Bâton parallèle au corps 1 rotation et demie</p>	<p>Engagement : De profil, MD sous le bras gauche. Bras gauche tendu à l'horizontal, pied droit pointé. + Effectuer un 1/2 tour sur la droite sans bouger les pieds pour se retrouver de l'autre profil. Rattrapage : Dans l'illusion, main au niveau de la cuisse.</p>	<p>Axe bâton Réalisation du corps</p>	<p>Si pas une rotation ½ Si illusion non reconnue</p>

<p><u>F21</u></p>	<p>Flip rattrapage dans illusion / roue</p>	<p>Flip extérieur Bâton parallèle au corps 1 rotation</p>	<p><u>Dans la roue à gauche</u> Engagement : Pied gauche pointé sur le côté Entre l'engagement et le rattrapage, la main droite se pose directement au sol en passant devant le buste, à gauche du pied gauche. (Quand le bâton touche main du rattrapage l'autre main est en contact avec le sol) Rattrapage : MG sous la jambe gauche au niveau du genou. Le rattrapage s'effectue en même temps que la roue Inversement pour la roue à droite. <u>Dans illusion envers</u> Engagement : En 4ème relevée Rattrapage : MG sous la jambe droite au niveau de la cuisse. Le rattrapage s'effectue en même temps que l'illusion. Inversement de l'autre côté. <u>Dans illusion endroit</u> Engagement : Pied droit pointé sur le côté droit Rattrapage : MD sous la jambe droite au niveau du genou droit. Inversement de l'autre côté.</p>	<p>Axe bâton Réalisation du corps</p>	<p>Si pas une rotation Si élément corps non reconnu</p>
-------------------	--	---	---	--	--

F21.1	Flip rattrapage MR dans illusion / roue	Flip extérieur Bâton parallèle au corps 1 rotation	<u>Dans l'illusion</u> Engagement : En 4ème relevée Rattrapage : MR sous la jambe droite au niveau du genou. Le rattrapage s'effectue en même temps que l'illusion.	Axe bâton Réalisation du corps	Si pas 1 rotation Si élément majeur non reconnu
F21.2	Flip rattrapage MG ou MD dans souplesse	Flip extérieur Bâton parallèle au corps 1 rotation	<u>Dans la souplesse jambe gauche</u> Engagement : Pied gauche pointé sur le côté Entre l'engagement et le rattrapage, se tourner de profil droit et poser la main droite directement au sol en passant devant le buste. (Quand le bâton touche main du rattrapage l'autre main est en contact avec le sol) Rattrapage : MG sous la jambe gauche au niveau du genou. Le rattrapage s'effectue en même temps que la souplesse. Inversement pour la souplesse jambe droite.	Axe bâton Réalisation du corps	Si pas 1 rotation Si la souplesse n'est pas reconnue
F21.3	Flip rattrapage MR dans souplesse	Flip extérieur Bâton parallèle au corps 1 rotation	<u>Dans la souplesse jambe droite</u> Engagement : De profil droit, pied droit pointé devant. Entre l'engagement et le rattrapage, la main droite se pose directement au sol en passant devant le buste. Rattrapage : MR sous la jambe droite au niveau du genou. Le rattrapage s'effectue en même temps que la souplesse. Inversement pour la souplesse jambe gauche	Axe Bâton Réalisation du corps	Si pas 1 rotation Si souplesse non reconnue

F21.4	Flip rattrapage Mr dans la souplesse décalée	Flip extérieur Bâton parallèle au corps 1 rotation	<p><u>Dans la souplesse jambe droite</u></p> <p>Engagement : De profil gauche, pied gauche pointé devant.</p> <p>Entre l'engagement et le rattrapage, la main droite se pose directement au sol en passant devant le buste.</p> <p>(Quand le bâton touche main du rattrapage l'autre main est en contact avec le sol)</p> <p>Rattrapage : MR sous la jambe gauche au niveau du genou gauche. Le rattrapage s'effectue en même temps que la souplesse décalée.</p> <p>Inversement pour la souplesse décalée jambe gauche</p>	Axe bâton Réalisation du corps	Si pas 1 rotation Si souplesse décalée non reconnue
F21.5	Flip rattrapage dans le costal	Flip extérieur Bâton parallèle au corps 1 rotation	<p><u>Dans le costal à gauche</u></p> <p>Engagement : 4eme relevé ou pied gauche pointé</p> <p>Rattrapage : MG sous la jambe gauche au niveau du genou. Le rattrapage s'effectue en même temps que le costal</p> <p>Inversement pour le costal à droite.</p>	Axe bâton Réalisation du corps	Si pas 1 rotation Si costal pas reconnu

<p>F22</p>	<p>Flip intérieur latéral GD ou DG au-dessus tête</p>	<p>Flip intérieur Bâton perpendiculaire au corps 1 rotation et demie</p>	<p><u>De MG à MD</u> Engagement : MG en flip intérieur, bâton perpendiculaire au corps, pied gauche pointé sur le côté + Passer sous le bâton avec son corps en pliant légèrement les jambes Rattrapage : MD, paume de main face au ciel, pied droit pointé sur le côté. Inversement de MD à MG</p>	<p>Axe bâton Placement du corps</p>	<p>Si pas 1 rotation ½ Si le corps ne passe pas sous le bâton</p>
<p>F23</p>	<p>Flip aveugle même main + frappé + 1T</p>	<p>Bâton parallèle au corps Trajectoire directe de la main droite à la main gauche pour le flip aveugle 1 rotation au flip aveugle et 1 et demie au frappé</p>	<p><u>De MD à MD :</u> Engagement : Bras droit plié collé au corps, main dégagée vers l'arrière, coude vers le bas. Frappé : bras droit plié, main droite au-dessus de l'épaule. Au moment du rattrapage du flip aveugle, effectuer le frappé avec la main droite dans la boîte imaginaire, une petite impulsion en forme de virgule. + 1T twirling Rattrapage : libre Sans repère visuel au départ du flip et au frappé. Idem de MG à MG</p>	<p>Axe bâton Placement du corps</p>	<p>Si pas 1 rotation au flip et au frappé Si pas aveugle départ flip et frappé Si 1T pas reconnu</p>

F24	1T ou déboulé aveugle même main + frappé	Bâton parallèle au corps 1 rotation et demie	<p>Engagement : Soit départ de face, bras droit plié collé au centre du corps, hauteur nombril ou départ de profil coude collé, bâton parallèle au corps.</p> <p>+ 1T et demi ou 1 déboulé et demi à gauche pour extérieur MD et à droite pour extérieur MG.</p> <p>Frappé : bras droit plié, main droite au-dessus de l'épaule. Au moment du rattrapage du flip aveugle, effectuer le frappé avec la main droite dans la boîte imaginaire, une petite impulsion en forme de virgule.</p> <p>Sans repère visuel au moment du frappé.</p>	Axe bâton Réalisation du corps	Si pas 1 rotation ½ Si pas sans repère visuel au moment du frappé Si 1T ou déboulé non reconnu
F25 F25.1 F25.2	Flip intérieur MG ou MD + 1T ou déboulé rattrapage catégorie 3, 4 ou 5	Flip intérieur Bâton parallèle au corps 1 rotation ½ pour rattrapage catégorie 3 2 rotations pour rattrapage catégorie 4 et 5	Idem F9.2 avec rattrapage catégorie 3,4 ou 5	Axe bâton Réalisation du corps	Si pas 1 rotation adaptée Si élément majeur non reconnu
F26	Flip fermeture complète (Afia)	Flip extérieur / intérieur Bâton parallèle au corps 1 rotation	<p>Engagement : Flip centre du corps, effectuer une fermeture complète tronc jambe. La fermeture se fait sous le bâton, du profil gauche au profil droit, les jambes sont tendues.</p> <p>Rattrapage : MDR, au centre du corps, corps de profil droit.</p> <p>Sans repère visuel pdt la fermeture et à la fin.</p>	Axe bâton Placement du corps	Si pas 1 rotation Si pas fermeture sous bâton Si pas aveugle pdt et fin

F26.2	Afia + 1T ou déboulé	Flip extérieur / intérieur Bâton parallèle au corps 1 rotation 1/2	Engagement : Flip centre du corps, effectuer 1T ou un déboulé puis effectuer une fermeture complète tronc jambe. La fermeture se fait sous le bâton, du profil gauche au profil droit, les jambes sont tendues. Rattrapage : MDR, au centre du corps, corps de profil droit. Sans repère visuel pdt la fermeture et à la fin.	Axe bâton Réalisation du corps	Si pas 1 rotation ½ Si pas aveugle pdt fermeture et rattrapage Si 1T ou déboulé non reconnu
<u>H3</u>	Flip H aveugle MD à MG ou MG à MD	Bâton à l'horizontal Trajectoire directe de la main droite à la main gauche en passant derrière la tête. 1 rotation	<u>De MD à MG</u> : Engagement : Bras droit plié à la hauteur de l'épaule, pouce dégagé vers le ciel. Rattrapage : MG, paume de main face au ciel, bras gauche plié à la hauteur de l'épaule. Sans repère visuel du début à la fin. Idem de MG à MD	Axe bâton Placement du corps	Si pas une rotation Si pas aveugle
<u>H4</u>	Flip aveugle même main	Bâton à l'horizontal Trajectoire directe de la main droite à la main droite en passant derrière la tête. 1 rotation	<u>De MD à MD</u> : Engagement : Bras droit plié à la hauteur de l'épaule, pouce dégagé vers le ciel. Rattrapage : MD, sur l'épaule gauche Sans repère visuel du début à la fin. Idem de MG à MG	Axe bâton Placement du corps	Si pas une rotation Si pas aveugle

H4.2	Flip HZ 1T rattrapage même main	Bâton à l'horizontal Trajectoire directe de la main droite à la main droite en passant derrière la tête. 1 rotation et demie	<u>De MD à MD:</u> Engagement : Bras droit plié à la hauteur de l'épaule, pouce dégagé vers le ciel. + 1T twirling Rattrapage : MD, sur l'épaule gauche Sans repère visuel du début à la fin. Idem de MG à MG	Axe bâton Réalisation du corps	Si pas 1 rotation ½ Si pas aveugle Si 1T non reconnu
<u>H5</u>	Flip H intérieur MD 1T ou déboulé rattrapage MGR	Flip intérieur MD Bâton à l'horizontal 1 rotation	Engagement : Main droite retournée + 1T twirling Rattrapage : Main gauche retournée Les bras sont légèrement pliés pendant le flip	Axe bâton Réalisation du corps	Si pas 1 rotation Si 1T ou déboulé non reconnu
<u>H6</u>	Flip aveugle même main dans Y	Bâton à l'horizontal 1 rotation	Engagement : Paume de main face au ciel, bras au niveau de l'épaule. + Effectuer un 1/2 tour Rattrapage : Même main retournée, bras à l'horizontal. Le mouvement se fait en maintenant la position du Y, de l'engagement au rattrapage. Sans repère visuel du début à la fin	Axe bâton Réalisation du corps	Si pas 1 rotation Si Y non reconnu Si pas aveugle

<u>H7</u>	Flip H extérieur 1/2 deb rattrapage MGR	<p>Flip extérieur MD</p> <p>Bâton à l'horizontal</p> <p>1 rotation</p> <p>Le bâton reste sur place</p>	<p>Engagement : Bras droit tendu sur le côté, pied gauche pointé</p> <p>+ Effectuer un demi-tour sur la gauche en décalant le pied droit</p> <p>Rattrapage : MG retournée, de dos, bras gauche à l'horizontal et pied droit pointé sur le côté.</p> <p>Sans repère visuel à la fin</p>	<p>Axe bâton</p> <p>Placement du corps</p>	<p>Si pas 1 rotation</p> <p>Si pas sans repère visuel fin</p> <p>Si le rattrapage n'est pas à l'horizontal</p>
<u>H8</u>	Flip H autour cou rattrapage MGR	<p>Bâton à l'horizontal</p> <p>Trajectoire directe de la main droite à la main gauche en passant derrière la tête.</p> <p>1 rotation</p>	<p>Engagement : Main droite dans boîte imaginaire au-dessus de l'épaule gauche</p> <p>Flip extérieur</p> <p>Rattrapage : MGR, sur l'épaule droite dans boîte imaginaire</p> <p>Sans repère visuel du début à la fin</p>	<p>Axe bâton</p> <p>Placement du corps</p>	<p>Si pas une rotation</p> <p>Si pas aveugle</p>
H9	Flip H autour cou 1T rattrapage MGR (J. TANGUY)	<p>Flip horizontal</p> <p>1 rotation 1/2</p>	<p>Engagement : Flip ext horizontal au niveau du cou, épaule gauche</p> <p>+ 1T twirling</p> <p>Rattrapage : MGR sur épaule droite</p>	<p>Axe bâton</p> <p>Réalisation du corps</p>	<p>Si pas 1 rotation ½</p> <p>Si 1T non reconnu</p>

<u>H10</u>	Lambert (même main ou autre main)	<p>Flip extérieur MD</p> <p>Bâton à l'horizontal</p> <p>Trajectoire directe de la main droite à la main droite en passant au milieu du dos</p> <p>1 rotation</p> <p>Flip intérieur MG</p> <p>Bâton à l'horizontal</p> <p>Trajectoire directe de la main gauche à la main droite en passant au milieu du dos</p> <p>1 rotation</p>	<p><u>De MD à MD</u></p> <p>Engagement : Flip extérieur MD devant soi juste au-dessus de la tête</p> <p>Rattrapage : MD retournée, bras droit tendu dans le dos</p> <p><u>De MG à MD</u></p> <p>Engagement MG : Flip intérieur MG devant soi juste au-dessus de la tête</p> <p>Rattrapage : MD retournée, bras droit tendu dans le dos</p>	<p>Axe bâton</p> <p>Placement du corps</p>	<p>Si pas une rotation</p> <p>Si pas bras tendu dans dos au rattrapage</p> <p>Si le flip n'est pas fait devant soi</p>
<p>H10.1</p> <p>H10.2</p> <p>H10.3</p>	<p>Lambert rattrapage catégorie 3, 4 et 5</p>	<p>Idem H10</p>	<p>Idem H10 avec rattrapage catégorie 3, 4 et 5</p>	<p>Axe bâton</p> <p>Placement du corps</p>	<p>Si pas une rotation</p> <p>Si pas bras tendu dans dos au rattrapage</p> <p>Si le flip n'est pas fait devant soi</p>
<u>H12</u>	Lâcher H libre dos 1T ou déboulé rattrapage MR dans dos	<p>Bâton à l'horizontal</p> <p>1 rotation et demie</p>	<p><u>De MG à MD</u></p> <p>Engagement : Paume de main face au ciel, derrière le dos</p> <p>+ 1T twirling ou 1 déboulé</p> <p>Rattrapage : Main droite retournée dans le dos</p> <p>Sans repère visuel à la fin</p> <p>Inversement de MD à MG</p>	<p>Axe bâton</p> <p>Placement du corps</p>	<p>Si pas 1 rotation</p> <p>Si 1T ou déboulé non reconnu</p> <p>Si pas sans repère visuel fin</p>

H12.1 H12.2 H12.3	Lâcher H libre dos 1T ou déboulé rattrapage catégorie 3, 4 ou 5	Idem H12	Idem H12 avec rattrapage catégorie 3,4 et 5	Axe bâton Placement du corps	Si pas 1 rotation 1/2 Si 1T ou déboulé non reconnu
H13.4	H13 rattrapage ss battement même jambe	Bâton à l'horizontal 1 rotation	Engagement : Jambe gauche pliée sur le côté genou en direction du ciel. Jambe droite pliée au sol, à l'intérieur. Main droite en appui sur le côté. La main gauche passe sous la jambe gauche paume de main face au ciel. Pendant le lâché : Lever la jambe gauche minimum à l'horizontal, puis reposer le pied au sol avant d'effectuer le battement jambe gauche. Rattrapage : Rattrapage MG, dos de la main collé derrière le genou, pouce pointé vers l'avant, sous la jambe gauche. Inversement de MD à MD	Axe bâton Placement du corps	Si pas 1 rotation Si mauvais placement de la main G au rattrapage
<u>H14</u>	Lâché H sous jambe D rattrapage sous jambe G	Bâton à l'horizontal 1 rotation et demie	Engagement : MG sous la jambe droite au niveau du genou Rattrapage : MD sous la jambe gauche	Axe bâton Placement du corps	Si pas 1 rotation ½
H15	Lâché H sous jambe D 1T rattrapage sous jambe G	Bâton à l'horizontal 1 rotation et demie	Engagement : MG sous la jambe droite au niveau du genou + 1T twirling Rattrapage : MD sous la jambe gauche	Axe bâton Réalisation du corps	Si pas 1 rotation 1/2 Si 1T non reconnu

H16	Lâcher H 1T ou déboulé rattrapage catégorie 2, 3, 4 et 5	Lâcher horizontal Bâton milieu ventre 1 rotation ½ pour catégorie 2 et 3 2 rotations pour catégorie 4 et 5	Engagement : Lâcher horizontal MG niveau nombril 1T twirling ou déboulé Rattrapage : catégorie 2, 3, 4 et 5	Axe bâton Réalisation corps	Si pas 1 rotation ½ ou 2 en fonction du rattrapage Si 1T ou déboulé non reconnu
P9	Pretzel lâcher épaule + cercle (Canada)	Bâton tenu au tip, main fermée	<u>MD</u> Engagement : Dos de la main en contact avec le cou. Le bras droit effectue un cercle entier dans axe du corps vers l'arrière. Rattrapage : MD par-dessous, bras tendu Inversement pour MG	Axe bâton Placement du corps	Si pas cercle du bras entier Si rattrapage MD pas par-dessous
P13	Pretzel lâché cou 1/2T à D rattrapage aveugle	Bâton tenu au tip, main fermée Bâton parallèle au corps 1 rotation	Engagement : Dos de la MD en contact avec le cou, coude droit pointé vers le ciel. + Effectuer un 1/2 tour sur la droite Rattrapage : MD, bras droit plié collé au corps, paume de main et pouce pointés vers le ciel. Main au niveau de l'épaule, boîte imaginaire. Sans repère visuel après le demi-tour jusqu'à fin	Axe bâton Placement du corps	Si pas 1 rotation Si pas sans repère visuel après ½ jusqu'à fin
P14	Pretzel lâché cou 1T 1/2T à D rattrapage aveugle	Bâton tenu au tip, main fermée Bâton parallèle au corps 1 rotation et demie	Engagement : Dos de la MD en contact avec le cou, coude droit pointé vers le ciel. + Effectuer 1T twirling et un 1/2 tour sur la droite Rattrapage : MD, bras droit plié collé au corps, paume de main et pouce pointés vers le ciel. Main au niveau de l'épaule, boîte imaginaire.	Axe bâton Réalisation du corps	Si pas 1 rotation ½ Si 1T ½ non reconnu

P19	Lâcher dans élément majeur Illusion/ roue/ souplesse	Bâton parallèle au corps 1 rotation	<p><u>Dans illusion :</u></p> <p>Engagement : lâcher intérieur, dos de la main collé à la cuisse de la jambe de terre de l'illusion</p> <p>Rattrapage : une rotation, rattrapage après la fin de l'illusion</p> <p><u>Dans la roue :</u></p> <p>Engagement : lâcher intérieur, devant le corps, le lâcher est fait au passage sur 1 main</p> <p>Rattrapage : une rotation, rattrapage après la fin de la roue</p> <p><u>Dans la souplesse :</u></p> <p>Engagement : lâcher intérieur, latéral au corps, le lâcher est fait au passage en équilibre</p> <p>Rattrapage : une rotation, rattrapage après la fin de la souplesse</p>	Axe bâton Réalisation corps	Si pas une rotation Si élément majeur pas reconnu Si problème de timing
P19.1 P19.2 P19.3 P19.4	Lâcher dans élément majeur rattrapage catégorie 2, 3, 4 ou 5	Idem P19	Idem P19 avec rattrapage catégorie 2, 3, 4 ou 5	Axe bâton Réalisation corps	Si élément majeur pas reconnu Si problème de timing
P19.5	Lâcher dans illusion + 1T ou déboulé	Bâton parallèle au corps	<p><u>Dans illusion :</u></p> <p>Engagement : lâcher intérieur, dos de la main collé à la cuisse de la jambe de terre de l'illusion</p> <p>Après la fin de l'illusion, 1T ou déboulé</p> <p>Rattrapage : rattrapage après la fin du 1T ou déboulé</p>	Axe bâton Réalisation corps	Si élément majeur pas reconnu Si problème de timing Si le 1T ou déboulé non reconnu

P19.6 P19.7 P19.8	Lâcher dans illusion + 1T ou déboulé rattrapage catégorie 2, 3 ou 4	Idem P19.5	Idem P19.5 avec rattrapage catégorie 2, 3 ou 4	Axe bâton Réalisation corps	Si élément majeur pas reconnu Si problème de timing Si le 1T ou déboulé non reconnu
<u>P21</u>	Pretzel lâcher Horizontal cou rattrapage sous battement MR	Bâton tenu au tip, main fermée Bâton à l'horizontal	Engagement : Dos de la main en contact avec le cou, coude pointé vers l'avant et bras à l'horizontal. Rattrapage : Même main retournée au niveau de la cuisse sous un grand battement.	Axe bâton Placement du corps	Si battement non reconnu
P21.2	Pretzel lâcher H cou rattrapage sous rond de jambe	Bâton tenu au tip, main fermée Bâton à l'horizontal	Engagement : Dos de la main en contact avec le cou, coude pointé vers l'avant et bras à l'horizontal. Rattrapage : Même main retournée au niveau de la cuisse sous un rond de jambe.	Axe bâton Placement du corps	Si rond de jambe non reconnu

<u>S3</u>	1T ou déboulé SD	Bâton parallèle au corps 1 rotation et demie	<u>De MD à MG :</u> Engagement : Bras droit plié collé au corps, main dégagee vers l'arrière, coude vers le bas. + 1T twirling ou 1 déboulé à gauche Rattrapage : le rattrapage se fait à la fin du cercle, main par-dessus le bâton. Paume de main face au sol. Sans repère visuel à la fin Idem de MG à MD avec 1T twirling ou 1 déboulé à droite.	Axe bâton Placement du corps	Si pas 1 rotation ½ Si le 1T ou déboulé non reconnu Si pas sans repère visuel fin Si pas rattrapage par-dessus avec cercle de bras avant
-----------	------------------	---	---	---------------------------------	---

<p>U1.2</p>	<p>USA rattrapage même main par- dessus</p>	<p>Bâton parallèle au corps Bâton tenu au 3/4 Trajectoire directe de la main droite à la main droite en passant derrière la tête. 1 rotation</p>	<p><u>De MD à MD :</u> Engagement : Bras droit plié collé au corps, coude vers le bas, engagement USA. Rattrapage : Bras droit plié, main droite au-dessus de l'épaule gauche. Rattrapage dans la boîte imaginaire. Sans repère visuel du début à la fin. Idem de MG à MG</p>	<p>Axe bâton Placement du corps</p>	<p>Si pas 1 rotation Si pas aveugle</p>
--------------------	--	--	---	---	---