



Définitions Roulers



Commission Sportive
Septembre 2022

FILIERE N3

	NOM	Définition déroulement Bâton	Définition déroulement Corps	Fautes à sanctionner	Non reconnu
<u>A1</u>	Éjection	Bâton tenu pleine main au $\frac{3}{4}$ Impulsion courte (le coude effectue un petit rond) dès que le bâton touche le bras 1 rotation dans l'axe du corps	Bras plié, coude pointé vers l'avant au centre du corps, main sur l'épaule Engagement : Bâton au creux du bras, à la verticale pouce collé sous le bras Rattrapage main droite, paume face public, doigts serrés et tendus vers le ciel	Axe bâton Placement du corps	Si le bâton ne roule pas Si trajet bâton non respecté Si pas une rotation
<u>A2</u>	Éjections même bras (2+)	Éjections enchaînées avec le bras enchaîné. Toujours même hauteur et même rythme, axe vertical, 1 rotation complète	Le bras G effectue des $\frac{1}{2}$ cercles de l'extérieur vers l'intérieur du bas vers le haut	Axe bâton Placement du corps	Si pas 1 rotation entre chaque éjection
<u>B1</u>	Rouler sur bras frontal engagement intérieur/extérieur	Roule sur le bras au niveau du pli du coude Engagement sous le bras ou à l'intérieur Rattrapage sous le bras après bascule	Bras tendu devant soi à l'horizontal (hauteur épaules), paume de main face au sol, Rattrapage paume de main face au ciel	Axe bâton Placement du corps	Si le bâton ne roule pas Si trajet bâton non respecté
<u>B2</u>	Latéral sur bras ouvert	Engagement sous le bras au-dessus du coude Trajet : roule sur l'intérieur du bras Rattrapage après bascule	Bras tendu sur le côté, hauteur épaule, paume face au ciel	Axe bâton Placement du corps	Si le bâton ne roule pas Si trajet bâton non respecté
<u>B3</u>	Frontal sur autre bras	Trajet du bâton : à la verticale, du creux du bras, creux du poignet et dos de la main	Coude niveau alignement épaule Paume de main face au sol, sur autre épaule Rattrapage bras tendu niveau épaule et entre le pouce et l'index	Axe bâton Placement du corps	Si trajectoire bâton non respectée

<u>B4</u>	Frontal sur même bras	Bâton vertical, dos de la main, creux du poignet, creux du bras	Bras tendu alignement épaule, paume de main face au sol, plier le coude. La main va vers l'épaule opposée. Rattraper avec l'autre main	Axe bâton Placement du corps	Si trajectoire bâton non respectée
<u>B5</u>	Frontal sur autre bras + changement de bras	Rouler frontal sur l'autre bras Changement poignet Rouler frontal sur le bras Rattrapage dans l'autre main sous le bras après bascule	Bras libre plié devant soi à la hauteur de l'épaule, main sur l'épaule, paume de main face au sol Changement bras tendu devant soi, paume de main face au sol Rattrapage paume de main face au ciel sous le bras plié devant soi, main sur l'épaule	Axe bâton Placement du corps	Si le bâton ne roule pas Si trajet bâton non respecté
<u>B6</u>	Rouler des épaules	Commencer en rouler frontal sur même bras (B3), axe vertical, parallèle au bras d'engagement. Une 1/2 rotation entre les 2 omoplates. Finir en Rouler frontal sur autre bras (B4).	La tête reste droite pendant le passage dans le dos. Les bras sont pliés à l'horizontal. Les coudes sont tirés vers l'arrière l'un après l'autre. Le buste tourne légèrement pour faciliter la position des coudes.	Axe bâton Placement du corps	Si B3 et B4 non reconnus
<u>B7</u>	½ intérieur bras	Bâton tenu pleine main milieu Trajet : 1. rouler sur le bras tendu de l'intérieur du poignet à l'extérieur bras 2. épaule gauche passage du bâton à la verticale entre les 2 omoplates Rattrapage : 1. à l'épaule (méthode) 2. dans le dos	Engagement : Paume de main face au ciel Bras libre le long du corps Rattrapage : 1. l'autre main à l'épaule, coude en bas, doigts serrés vers l'arrière, pouce dégagé 2. l'autre main dans le dos	Axe bâton Placement du corps	Si le bâton ne roule pas Si trajet bâton non respecté

<u>B8</u>	Intérieur bras	Engagement B7 + passage sur le buste (avant) + passage entre les 2 omoplates (arrière) Le bâton roule ensuite à l'intérieur de l'autre bras	Bras tendu en ouverture sur les côtés, paume face au ciel Léger oblique haut / bas Rapprochement des omoplates	Axe bâton Placement du corps	Si le bâton ne roule pas Si trajet bâton non respecté
BH2	Latéral sur bras ouvert H	Voir B2. Même principe à l'horizontal. Le bâton finit pointé vers l'avant, rangé dans le bras	Se pencher légèrement vers l'avant pour laisser tourner le bâton. Le bras termine à l'horizontal.	Axe bâton Placement du corps	Si B2 non reconnu
<u>C1</u>	Frontal engagement extérieur/intérieur	Bâton tenu pleine main au $\frac{3}{4}$ Tip Trajet du bâton : à la verticale, du creux du bras, creux du poignet (et inversement) Rattrapage sous le bras	Bras libre plié devant soi à la hauteur de l'épaule, main sur l'épaule, paume face au sol Rattrapage paume de main face au ciel, sous le bras plié	Axe bâton Placement du corps	Si le bâton ne roule pas Si trajet bâton non respecté
<u>C2</u>	Coude coude	Bâton tenu pleine main au $\frac{3}{4}$ Trajet du bâton : 1. Descente de la balle 2. Passage du milieu du bâton sur l'autre coude 3. $\frac{1}{2}$ rotation avant rattrapage	Bras libre plié, coude pointé vers l'avant au centre du corps, main sur l'épaule, paume de main face au sol Engagement : sous le bras, passage du milieu du bâton sur le milieu de l'avant-bras Rattrapage : devant soi, paume de main vers le ciel, pouce dégagé, sous le coude	Axe bâton Placement du corps	Si le bâton ne roule pas Si trajet bâton non respecté

<u>C3</u>	Coude coude enchainés (Tachibana 1-2-3-4)	Voir C2. Pour enchaîner, le bâton fait une 1/2 rotation avant d'être réceptionné entre chaque coude	Voir C2. Le 1er coude passe en dessous ou au-dessus de l'autre et se resserre pour récupérer le bâton	Axe bâton Placement du corps	Si coude coude non reconnu
<u>C4</u>	Bascule x1	Bâton tenu pleine main au milieu, perpendiculaire au bras Trajet du bâton : 1-2 : Rouler envers frontal à 2 : Quand le bâton est dans la diagonale (décollé de l'avant-bras), il change de direction 3-4 : Rouler endroit frontal	Engagement bras tendu devant hauteur épaule Main : Doigts en contact avec l'épaule au moment de la bascule Pieds : 1-2 : transfert du poids du corps vers la G pour fente G (bascule droite) Transfert du poids du corps vers la D pour fente D (bascule gauche) 3-4 : refermer en première	Axe bâton Placement du corps	Si le bâton ne roule pas Si trajet bâton non respecté
<u>C5</u>	Bascules x2	Voir bascule (C4). Passer par coude coude (C2) entre les 2 bascules		Axe bâton Placement du corps	Si bascule non reconnu Si passage coude coude non reconnu
<u>C6</u>	Ouverture latérale	Bâton tenu pleine main milieu perpendiculaire au bras Trajet du bâton : 1. Rouler envers frontal 2. Ouverture du bras paume de la main vers le ciel 3. Rouler sur le bras tendu de l'extérieur du bras à l'intérieur poignet	Bras tendu devant hauteur épaule Puis bras tendu dans l'alignement des épaules au moment où le bâton est dans la diagonale (décollé de l'avant-bras) Rattrapage : paume de main face au ciel	Axe bâton Placement du corps	Si le bâton ne roule pas Si trajet bâton non respecté

<u>C7</u>	1/2 Fujimi endroit/envers	Voir B4 + B3. Le bâton reste collé au bras à la vertical	Voir B4 + B3. Le corps effectue un 1/2 tour entre B4 et B3	Axe bâton Placement du corps	Si B4 et B3 non reconnus Si le bâton ne colle pas bras
CH6	Frontal sur autre bras H	Voir B3. Même principe à l'horizontal	Le coude est pointé vers le plafond, à la verticale. Le buste et la tête sont penchés vers l'arrière. Le bras se tend à la verticale	Axe bâton Placement du corps	Si B3 non reconnu
CH7	Frontal sur même bras H	Voir B4. Même principe à l'horizontal	Le bras commence en diagonale haute. Le coude reste vers le haut pendant que le buste et la tête se penche vers l'arrière.	Axe bâton Placement du corps	Si B4 non reconnu
HAS2B	1/2 intérieur bras H	Axe horizontal. Une 1/2 rotation à l'engagement. Départ de la main jusqu'à l'épaule opposé. Une 1/2 rotation entre les 2 omoplates	Le pouce est derrière le bâton à l'engagement. La paume de main s'ouvre face au ciel. Le bras reste levé et tendu pendant le rouler. L'autre main à l'épaule pour rattraper, coude vers le bas. Tête penchée vers l'avant	Axe bâton Placement du corps	Si mauvaise trajectoire bâton mauvaise
<u>HHW3B</u>	Fish endroit H	Voir P5. Même principe à l'horizontal. Le bâton reste au-dessus du poignet. La main va de bas en haut puis de haut en bas	Paume de main face au sol	Axe bâton Placement du corps	Si P5 non reconnu
<u>HNS1</u>	Bloqué nuque D ou G	Départ dans le creux du cou. Axe horizontal. Il roule autour de la nuque jusqu'à l'autre creux du cou	Départ de profil, le menton et l'épaule bloquent le bâton. Impulsion de l'épaule vers l'arrière qui tourne en suivant le bâton. Rattrapage de l'autre profil, bloqué avec le menton et l'autre épaule	Axe bâton Placement du corps	Si bâton pas bloqué avec menton

<u>HNS1B</u>	Bloqué cou D ou G	Départ dans le creux du cou. Axe horizontal. Il roule autour du cou jusqu'au creux du cou	Départ de profil, le menton et l'épaule bloquent le bâton. Impulsion de l'épaule qui tourne vers l'avant en suivant le bâton. Rattrapage de l'autre profil, bloqué avec le menton et l'autre épaule	Axe bâton Placement du corps	Si bâton pas bloqué avec le menton
<u>HNS16B</u>	Educatif singer	Le bâton passe au niveau de l'aisselle et roule sur l'épaule pour venir dans le creux du cou. Le bâton roule autour de la nuque pour arriver dans l'autre creux du cou. Le bâton roule sur l'autre épaule avant de passer sous le bras pour rattraper avec l'autre main	Un bras tendu en diagonale haute, dos de la main vers soi. Arc de cercle du bras tendu de l'avant vers l'arrière en suivant le sens de rotation du bâton. Le corps et la tête sont penchés sur le côté, vers le bas puis changent de côté pour lever l'autre bras tendu dans l'autre diagonale haute en arc de cercle de l'avant vers l'arrière	Axe bâton Placement du corps	Si trajectoire bâton non correcte
<u>HPO1C</u>	Éjection H	Engagement du bâton à l'horizontal sur bras gauche une rotation	Le bras gauche effectue un demi-cercle de l'extérieur vers l'intérieur	Axe bâton Placement du corps	Si pas une rotation
<u>N1</u>	Rouler cou vertical	Bâton tenu pleine main au $\frac{3}{4}$ Engagement du bâton sur le côté gauche du cou Passage du milieu du bâton à la verticale sur la nuque Rattrapage sur le côté droit du cou	Engagement coude collé vers le bas Passage du bâton, tête penchée vers l'avant, épaules basses Rattrapage dos de la main vers la joue, doigts tirés vers le haut	Axe bâton Placement du corps	Si le bâton ne roule pas Si trajet bâton non respecté
<u>N2</u>	Neck roll 1-2-3	Bâton tenu pleine main au $\frac{3}{4}$ Trajet du bâton : 1. Engagement du bâton sur le côté gauche du cou 2. passage du milieu du bâton sur la nuque, 3. $\frac{1}{2}$ tour au moment où la balle arrive devant l'épaule droite,	Engagement : Bâton en contact avec côté G du cou Bras : Coude collé à l'engagement et au rattrapage Bras libre dans la diagonale basse de l'engagement au rattrapage Pieds : 3 pas sur $\frac{1}{2}$ pointes 1. Pointer pied gauche dans la diagonale avant gauche, bassin et épaule dans la diagonale 2. Pas du pied droit pour se retrouver de profil droit, les pieds alignés	Axe bâton Placement du corps	Si trajectoire bâton pas respectée Si coordination pied bâton pas respectée

		<p>4. balle passe de l'épaule droite à l'épaule gauche par-dessus la tête</p> <p>Coordination pied bâton :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. un pas du pied gauche => bâton sur l'épaule gauche, 2. un pas du pied droit => bâton sur l'épaule droite Bâton horizontal et oblique autorisé 	<p>3. $\frac{3}{4}$ de tour sur la gauche, pas du pied gauche dans la diagonale droite</p> <p>Rattrapage main gauche entre le pouce et l'index au-dessus de l'épaule gauche</p>		
NH1	Rouler cou horizontal	<p>Bâton tenu pleine main au $\frac{3}{4}$</p> <p>Engagement du bâton sur le côté gauche du cou</p> <p>Passage du milieu du bâton à l'horizontal sur la nuque</p> <p>Rattrapage sur le côté droit du cou</p>	<p>Bras tendu devant hauteur épaule</p> <p>Engagement : Bâton horizontal, pouce collé sur le côté G du cou</p> <p>Bras droit : Coude collé à l'engagement et au rattrapage</p> <p>Bras libre : dans la diagonale basse à l'engagement et au rattrapage</p> <p>Rattrapage entre le pouce et l'index</p>	<p>Axe bâton</p> <p>Placement du corps</p>	<p>Si le bâton ne roule pas</p> <p>Si trajet bâton non respecté</p>
NH2	Bloqué nuque enchainés DG ou GD	Voir HNS1		<p>Axe bâton</p> <p>Placement du corps</p>	Si bloqué nuque non reconnu

P1	Rouler sur poignet frontal engagement intérieur/extérieur	Roule sur le poignet en rotation verticale <u>Extérieur</u> : engagement sous le poignet, roule du creux du poignet au creux du pouce <u>Intérieur</u> : engagement dans le creux du pouce, roule du creux du pouce au creux du poignet rattrapage bâton horizontal sous le poignet après bascule	Bras tendu devant soi à l'horizontal (hauteur épaules), paume de main face au sol, doigts tendus et serrés <u>Extérieur</u> : rattrapage doigts serrés et tendus vers l'avant, pouce dégagé <u>Intérieur</u> : rattrapage paume de main face au ciel, doigts serrés et tendus vers l'avant, pouce dégagé	Axe bâton Placement du corps	Si le bâton ne roule pas Si trajet bâton non respecté
P2	Rouler sur main Horizontal ou vertical frontal intérieur/extérieur	Roule sur le dos de la main en rotation verticale ou horizontale Trajet du bâton Aller / Retour : passage entre le pouce et l'index et dos de la main (et inversement)	Bras tendu devant soi à l'horizontal (hauteur épaules), paume de main face au sol, doigts tendus et serrés à l'engagement et au rattrapage	Axe bâton Placement du corps	Si le bâton ne roule pas Si trajet bâton non respecté
P3	Changement de main	Engagement : Balle en haut, bâton au creux du poignet Trajet du bâton : passage du milieu du bâton sur le dos de la main, descente de la balle et passage du milieu du bâton sur l'autre main, $\frac{1}{2}$ rotation avant rattrapage	Les 2 bras tendu devant soi à la hauteur des épaules, paumes de mains face au sol, doigts serrés et tendus vers l'avant Rattrapage après bascule sous la main, paume de main face au ciel, pouce dégagé	Axe bâton Placement du corps	Si le bâton ne roule pas Si trajet bâton non respecté

P3.2 (M1)	Changements de main enchaînés (3+)	Voir P3 x3	Les 2 bras tendu devant soi à la hauteur des épaules, paumes de mains face au sol, doigts serrés et tendus vers l'avant Rattrapage après bascule sous la main, paume de main face au ciel, pouce dégagé	Axe bâton Placement du corps	Si P3 non reconnu
<u>P4</u>	Figure 8 sur poignet endroit / envers (4)	Rouler latéral sur le dos de la main (aller) ½ figure 8 endroit / envers Rouler latéral sur le dos de la main (retour) ½ figure 8 endroit / envers	Bras souple devant soi à l'horizontal (hauteur épaules), paume de main face au sol, doigts tendus et serrés Main fermée sur le bâton pendant les ½ figure 8 pour passage d'un côté à l'autre	Axe bâton Placement du corps	Si le bâton ne roule pas Si trajet bâton non respecté
<u>P5</u>	Fish endroit	Bâton tenu au ¾ en haut, bras tendu niveau épaule Trajet : Posé sur le dos de la main Le bâton effectue une figure 8 endroit sur le dos de la main Rattrapage: bâton à l'horizontal	Engagement : Doigts serrés vers l'extérieur Bras : Tendu hauteur épaule Main : Rattrapage : entre le pouce et l'index, paume de main face au sol intérieur bras	Axe bâton Placement du corps	Si trajet bâton non respecté
<u>P6</u>	Fish envers	Bâton tenu juste sous le milieu dans l'alignement du bras Posé sur le dos de la main. Le bâton effectue une figure 8 endroit sur le dos de la main	Bras tendu niveau épaule Engagement : Doigts serrés vers l'extérieur Rattrapage : à l'intérieur de la main, entre le pouce et l'index, paume de main face au sol	Axe bâton Placement du corps	Si trajet bâton non respecté
<u>P7</u>	Fish en tournant	Fish endroit en tournant vers l'intérieur ou vers l'extérieur Le bâton reste positionné sur le dos de la main pendant le pivot	1 tour twirling (pivot) 1 déboulé Bras tendu en oblique haute pendant le tour	Axe bâton Placement du corps	Si tour/ déboulé non terminé
<u>VAS2</u>	Changement de bras	Rouler sur le bras au niveau du pli du coude	Bras tendu devant soi à l'horizontal (hauteur épaules), paume de main face au sol, Rattrapage paume de main face au ciel	Axe bâton Placement du corps	Si le bâton ne roule pas

		Engagement sous le bras ou à l'intérieur Rattrapage sous le bras après bascule			Si trajet bâton non respecté
<u>VEL7A</u>	Coude coude + ouverture latérale	C2 + fin de C6	C2 + C6	Axe bâton Placement du corps	Si le bâton ne roule pas Si trajet bâton non respecté
<u>VHW2A</u>	Rouler sur mains Horizontal ou vertical Changement de main en tournant	P3 enchaîné + tour bâton entre les 2 mains + P3 et rattrapage après bascule	Pied dégagé devant Tour sur 1 pied Les bras montent pendant le tour et redescendent pour finir de face	Axe bâton Placement du corps	Si P3 non reconnu Si bâton arrêté pendant le tour
<u>VHW4</u>	Changement de poignets (pas le même nom dans barème)	Engagement : balle en haut, bâton au creux du poignet Trajet du bâton : passage du milieu du bâton sur le poignet, descente de la balle et passage du milieu du bâton sur l'autre poignet, ½ rotation avant rattrapage	Les 2 bras tendu devant soi à la hauteur des épaules, paumes de mains face au sol, doigts serrés et tendus vers l'avant Rattrapage après bascule sous le poignet, paume de main face au ciel, pouce dégagé	Axe bâton Placement du corps	Si le bâton ne roule pas Si trajet bâton non respecté
<u>VHW5</u>	Changement de poignets enchaînés (3+)	VHW4 x 2	Les 2 bras tendu devant soi à la hauteur des épaules), paumes de mains face au sol, doigts serrés et tendus vers l'avant Rattrapage après bascule sous le poignet, paume face au ciel, pouce dégagé	Axe bâton Placement du corps	Si VHW4 non reconnu
<u>V.HW.7.A</u>	Fish ½ tour	Fish endroit / envers + ½ tour	½ tour avec cercle de bras vers le haut	Axe bâton Placement du corps	Si fish non reconnu

<u>VNS12B</u>	1/2 Hollie	Axe vertical. Prendre un élan avec le bâton en démarrant à l'horizontal. De face, un embout est bloqué dans le menton et le creux du cou. L'autre embout monte à la verticale pour redescendre après le 1/2 tour, de dos	La tête penchée en avant, les épaules sont dégagées. Les bras sont tendus vers le bas après l'impulsion. Le menton maintient l'embout dans le creux du cou. Impulsion du menton et du sternum pour faire monter le bâton à la verticale. 1/2 tour du corps quand le bâton est complètement à la verticale. Rattraper le bâton quand il redescend.	Axe bâton Placement du corps	Si bâton pas bloqué par menton Si ½ tour non reconnu
<u>VPO4B</u>	Éjection envers	1 éjection d'une rotation	Le bras D effectue un ½ cercle e l'extérieur vers l'intérieur du bas vers le haut	Axe bâton Placement du corps	Si pas une rotation
<u>VPO6B</u>	1/2 éjection enchainées (2 +)	Éjections enchainées avec le bras enchainé. Toujours même hauteur et même rythme, axe vertical, une 1/2 rotation	Le bras G effectue des 1/2 cercles de l'extérieur vers l'intérieur du bas vers le haut « le 1/2 cercle est plus refermé »	Axe bâton Placement du corps	Si pas une ½ rotation
<u>VPO6C</u>	1/2 éjections enchainés (3+)	Éjections enchainées avec le bras enchainé. Toujours même hauteur et même rythme, axe vertical, une 1/2 rotation	Le bras G effectue des 1/2 cercles de l'extérieur vers l'intérieur du bas vers le haut « le 1/2 cercle est plus refermé »	Axe bâton Placement du corps	Si pas une ½ rotation entre chaque ½ éjection
<u>VPO11A</u>	Éjections GD	1 éjection Bras G enchainée avec 1 éjection Bras D	1/2 cercle du bras G de l'extérieur vers l'intérieur du bas vers le haut et récupéré avec le bras D avec un 1/2 cercle de l'intérieur vers l'extérieur	Axe bâton Placement du corps	Si pas une rotation à chaque éjection Si éjection D ou G non reconnue

<u>VPO12B</u>	Éjections envers DG	1 éjection Bras D enchainée avec 1 éjection Bras G	1/2 cercle du bras D de l'extérieur vers l'intérieur du bas vers le haut et récupéré avec le bras G avec un 1/2 cercle de l'intérieur vers l'extérieur du bas vers le haut	Axe bâton Placement du corps	Si pas une rotation entre chaque éjection Si éjection D ou G non reconnue
---------------	----------------------------	--	--	---------------------------------	--

FILIERE N2

FILIERE N1

N°	NOM	Définition déroulement Bâton	Définition déroulement Corps	Fautes à sanctionner	Non reconnu
<u>A3</u>	Éjection GDG	Éjection alternée entre bras gauche et bras droit. Toujours même hauteur et même rythme, axe vertical	VPO11A enchaîne avec éjection bras G	Axe bâton Placement du corps	Si pas 1 rotation entre chaque éjection Si éjection D ou G non reconnue
<u>A4</u>	Éjection en tournant	Éjections alternées entre bras gauche et bras droit en tournant. L'éjection N°2 (bras Dt a bras G) peut se faire avec 1 a 1½ rotation	Déboulé à gauche sur 1/2 pointes coordonné avec les éjections. Pas gauche éjection bras gauche, pas droit éjection bras droit...	Axe bâton Placement du corps	Si pas 1 rotation ou 1 rotation ½ Si déboulé non reconnu
<u>A5</u>	Éjection en tournant même bras	Éjections bras gauche ou bras droit en tournant avec reprise sur le même bras. L'éjection peut se faire avec 1 à 1½ Rotation	1 tour twirling ou 1 déboulé	Axe bâton Placement du corps	Si pas 1 rotation ou 1 ½ Si tour twirling ou déboulé non reconnu
A6	Éjections en tournant même bras x2	Éjections bras gauche ou bras droit en tournant avec reprise sur le même bras. L'éjection peut se faire avec 1 à 1½ Rotation	1 tour twirling ou 1 déboulé x2	Axe bâton Placement du corps	Si pas 1 rotation ou 1 rotation ½ Si tours twirling ou déboulés non reconnus

A7	Éjections en tournant même bras (3+)	Éjections bras gauche ou bras droit en tournant avec reprise sur le même bras. L'éjection peut se faire avec 1 à 1½ rotation	1 tour twirling ou 1 déboulé x3	Axe bâton Placement du corps	Si pas 1 à 1 rotation ½ Si les éjections non reconnues Si tours twirling ou déboulés non reconnus
A8	Éjection envers en tournant	Éjections alternées entre bras droit et bras gauche en tournant. L'éjection n°2 (bras G à bras D) peut se faire avec 1 à 1½ rotation	Déboulé à droite sur 1/2 pointes coordonné avec les éjections. Pas droit éjection bras droit, pas gauche éjection bras gauche ...	Axe bâton Placement du corps	Si pas 1 ou 1 rotation ½ Si déboulé non reconnu
A9	Éjection envers DGD	Voir A3. Même principe dans le sens inverse. 1 rotation entre chaque éjection	Commencer par le bras D puis G puis D	Axe bâton Placement du corps	Si A3 non reconnu Si pas 1 rotation
A10	Éjection 2 tours ou déboulés + éjection	Pendant les éjections, éjecter le bâton plus haut (BD ou BG) pour tourner avant de reprendre les éjections (BD ou BG)	2 tours twirling ou 2 déboulés	Axe bâton Placement du corps	Si éjection non reconnue Si 2 tours ou 2 déboulés non reconnus Si pas repris avec une éjection

A11	Coude coude éjections en tournant (2+)	Passer par coude coude (C2) avant d'éjecter avec le bras D. Amortir la réception du bras gauche pour refaire un coude coude et re-éjecter une 2e fois. 1 rotation entre chaque éjection	Tours twirling ou déboulés. Les coudes restent placés dans la position du coude coude pendant les pivots	Axe bâton Placement du corps	Si coude coude non reconnu Si éjection non reconnue Si nombre non respecté
A12	Coude coude éjections en tournant (3+)	Voir A11. Faire 3 ou plus		Axe bâton Placement du corps	Si A11 non reconnu Si nombre non respecté
AH1	Éjection H même bras (x2)	Éjections enchainées avec le bras enchainé. Toujours même hauteur et même rythme, axe horizontal 1 rotation complète	Le bras gauche effectue un ½ cercle de l'extérieur vers l'intérieur x2	Axe bâton Placement du corps	Si pas 1 rotation sur chaque éjection
<u>B9</u>	Intérieur bras aller-retour	Voir B8. Aller et retour du bâton d'un bras à l'autre. Pas de rotation entre les 2 intérieur bras. Le bâton va jusqu'à l'avant-bras avant de repartir de l'autre côté.	1/2 tour du buste, le bras qui porte le bâton est légèrement plus haut qu'à l'horizontal. Les bras restent ouverts et tendus.	Axe bâton Placement du corps	Si intérieur bras non reconnu Si pas arrêt
<u>B10</u>	Coliaux	Départ dans le coude au 3/4, à l'horizontal. Le milieu du bâton vers l'intérieur du bras. Tourne autour du bras de l'intérieur vers l'extérieur. Rattrape voir B3	Coude plié et reste à la même hauteur. Main levée au départ. Elle descend vers le bas pour impulser. La main se redresse pour finir en Frontal sur autre bras (B3)	Axe bâton Placement du corps	Si bâton ne tourne pas autour du bras
BH1	Roulé des épaules H	Voir CH6 + CH7 + B6		Axe bâton Placement du corps	Si CH6 CH7 et B6 non reconnus

BH3	Tomoe H	Le milieu du bâton se place dans le creux du bras à l'horizontal	Un bras levé en diagonale haute et ouvert. On effectue un pivot ou un déboulé pendant le bras levé	Axe bâton Placement du corps	Si le bâton n'est pas collé au bras tout le tour
C8	Fujimi endroit	Voir B4 + C2 + B3		Axe bâton Placement du corps	Si B4, C2 B3 non reconnus
C9	1/2 Fujimi endroit en tournant	Voir C7. Effectue des bascules pendant le tour	Bascule sur le bras pendant le 1e 1/2 tour, puis sur le poignet pendant le 2e 1/2 tour et revient sur le bras pour finir C7	Axe bâton Placement du corps	Si ½ fujimi non reconnu Si tour pas fini
C10	Double 1/2 Fujimi endroit	Voir B4. Bascule du bâton sur le poignet pendant le 1/2 tour	Le buste reste droit et tourne dans la direction du bâton. Le coude reste à l'horizontal	Axe bâton Placement du corps	Si ½ fujimi non reconnu Si arrêt entre
C11	Passage dos endroit	1/2 fujimi (C7) + roulé des épaules (B6). Rajouter 1/4 de tour quand le bâton est au poignet. Axe vertical	Les jambes sont fixes pendant le roulé (les pieds sont en seconde de profil). Le buste est en torsion en direction du bâton avant le passage dans le dos. Les coudes sont tirés derrière soi, paumes des mains à plat, face au sol	Axe bâton Placement du corps	Si ½ fujimi non reconnu Si pas de ¼ de tour et passage bâton ds dos
C12	Passage dos envers	1/2 Fujimi (C7) + Coude coude (C2) + Roulé de épaules (B6) + double 1/2 fujimi endroit (VEL12C) + 1/2 fujimi (C7)	Les jambes sont fixes pendant le roulé, les pieds sont en seconde de profil. Le buste est en torsion en direction du bâton avant le passage dans le dos. Les coudes sont tirés derrière soi, paumes des mains à plat, face au sol	Axe bâton Placement du corps	Si C7 C2 B6 VEL12C non reconnus

<u>C13</u>	Passage dos aller-retour	Enchainement de passage dos (C11 ou C12)		Axe bâton Placement du corps	Si passage dos non reconnu Si arrêt
C14	Passages dos enchainés (3+)	Enchainement de passages dos (C11 ou C12)		Axe bâton Placement du corps	Si passage dos non reconnu Si arrêt
C15	1/2 ou éjection passage dos	Voir A1 + C11 ou C12		Axe bâton Placement du corps	Si A1 et C11 ou C12 non reconnus
C16	Passage dos env aller-retour	Passage dos env (C12). Fin du Double 1/2 Fujimi endroit (VEL12C) pour ramener le bâton devant soi puis finir en roulé des épaules DG	De profil, le corps revient de face, coude D tiré vers l'arrière puis repart dans le même profil pour finir de dos	Axe bâton Placement du corps	Si C12 VEL12C et rouler des épaules non reconnus
C17	Passage dos env AR (3+)	Voir C16.		Axe bâton Placement du corps	Si C16 non reconnu Si nombre pas respecté
C18	Double 1/2 Fujimi endroit (2+)	Voir VEL12C		Axe bâton Placement du corps	Si ½ fujimi non reconnu Si arrêt entre les ½ fudjimis

C19	Double 1/2 Fujimi envers	Voir B4. Bascule du bâton sur le bras pendant le 1/2 tour	Le buste reste droit et tourne dans la direction du bâton. Le coude reste à l'horizontal	Axe bâton Placement du corps	Si ½ fujimi non reconnu
C20	Double 1/2 Fujimi envers (2+)	Voir CV3.		Axe bâton Placement du corps	Si ½ fujimi non reconnu Si arrêt entre les ½ fudjimis
CH1	Coude coude en tournant H	Placer le bâton au-dessus des 2 coudes. Créer une 1/2 rotation à l'oblique entre les 2 coudes (C2) puis revenir au-dessus des 2 coudes.	Le corps est constamment en rotation. Les coudes sont fixes vers le haut et serrés. Les paumes de main face au sol, les mains en direction du sternum. Une main au-dessus de l'autre	Axe bâton Placement du corps	Si coude coude non reconnu
CH2	Coude coude en tournant (2+)	Voir CH1.		Axe bâton Placement du corps	Si coude coude non reconnu
CH3	Coliaux H	Voir B10. Direction du bâton horizontale, le bâton se dirige vers le cou	Le coude se lève vers le haut pour faire remonter le bâton dans le cou	Axe bâton Placement du corps	Si Coliaux non reconnu
CH5	Double Coliaux H avec 1/2 rotation	Voir CH3.		Axe bâton Placement du corps	Si Coliaux non reconnu

<u>H.AS.1.B</u>	Double 1/2 singer D ou G	Voir N7. Effectuer un 1/2 singer D ou G. Le bâton tourne 2 fois autour du bras	Le bras tendu fait un petit cercle dans le sens du bâton pour donner de l'impulsion au bâton entre chaque tour	Axe bâton Placement du corps	Si N7 n'est non reconnu Si arrêt entre le double
<u>HAS1C</u>	Triple 1/2 singer D ou G	Voir N7. Effectuer un 1/2 singer D ou G. Le bâton tourne 3 fois autour du bras	Le bras tendu fait un petit cercle dans le sens du bâton pour donner de l'impulsion au bâton entre chaque tour	Axe bâton Placement du corps	Si N7 non reconnu Si arrêt entre le triple ½ Singer
<u>HAS2C</u>	Intérieur bras H	Voir B8. Le bâton est positionné à l'horizontal au départ	Voir B8. Le buste est penché vers l'avant, la tête baissée tout au long du mouvement. Les bras sont tirés vers l'arrière, paumes de mains face au ciel	Axe bâton Placement du corps	Si trajectoire bâton pas correcte
<u>HAS3E</u>	Singer 2 bras en même temps	Roulé sur le bras éjection bras + ratrapage dessus du bras opposé	Les 2 bras sont tendus à la verticale. Les 2 mains se superposent. Ils tracent un cercle au-dessus de la tête dans le sens de rotation du bâton.	Axe bâton Placement du corps	Si singer non reconnu Si trajectoire baton non respectée
<u>HAS4C</u>	Double 1/2 singer envers D ou G	Voir HAS1B		Axe bâton Placement du corps	Si HAS1B non reconnu Si arrêt entre le double
<u>HAS4D</u>	Triple 1/2 singer envers D ou G	Voir HAS1C		Axe bâton Placement du corps	Si HAS1B non reconnu Si arrêt entre le triple

<u>HHW4C</u>	Fish envers H	Voir P6. Même principe à l'horizontal. Le bâton reste au-dessus du poignet. La main va de bas en haut puis de haut en bas	Paume de main face au sol	Axe bâton Placement du corps	Si P6 non reconnu
<u>HNS2B</u>	Neck roll (4) + carry 1 tour D ou G	Voir N3. Pour le carry 1 tour, le bâton reste sur le côté du cou pendant un pivot. Il n'effectue aucune rotation	La tête se penche sur le côté pour faire passer le bâton sur le côté du cou. On effectue un pivot ou un déboulé en gardant la tête penchée	Axe bâton Placement du corps	Si N3 non reconnu Si carry non reconnu
<u>HNS2C</u>	Neck roll + Carry D ou G (2t+)	Voir HNS2B.	Effectuer 2 tours	Axe bâton Placement du corps	Si HNS2B non reconnu Si 2 tours pas fait
<u>HNS6B</u>	Neck Roll envers « 1-2-3-4 »	Voir N3		Axe bâton Placement du corps	Si N3 non reconnu
<u>HNS6C</u>	Neck roll envers (4) + bloqué x2	Voir HNS6C		Axe bâton Placement du corps	Si HNS6C non reconnu Si nombre pas respecté
<u>HNS7A</u>	Libre cou « 1-2-3 »	Départ : le bâton sous le bras, Le bâton va partir à l'oblique haute. Pendant : il roule en passant dans le creux du cou, puis autour du cou pour arriver dans l'autre creux du cou. Il effectue une 1/2 rotation avant de revenir dans le creux du cou de départ. Rattrapage : La main opposée rattrape le bâton, à l'horizontal	Départ : De face, Un pied pointé, le buste est en torsion vers le bâton. La main se place au milieu du bâton, la paume de main est ouverte, en dessous du bâton. Le bras est plié. Pendant : La main dirige le bâton vers le creux du cou du même côté pour le lâcher, Le buste se replace de face et se penche en arrière avec la tête. Les pieds effectuent un 1/2 tour pendant la 1/2 rotation du bâton. Rattrapage : Le corps est de dos, un pied pointé, le coude à l'horizontal	Axe bâton Placement du corps	Si trajectoire bâton non respectée Si pas de ½ rotation

<u>HNS7C</u>	Libre cou enchainés (2+)	Voir HNS7A x2.	Les bras sont tendus et levés à l'oblique haute.	Axe bâton Placement du corps	Si HNS7A non reconnu Si nombre pas respecté
<u>HNS8C</u>	Neck roll + Libre cou	Voir N3 + N5. Le bâton passe de la nuque à l'épaule droite puis sur le cou	Voir N3 + N5. Le corps continu de tourner dans le même sens.	Axe bâton Placement du corps	Si N3 et N5 non reconnus Si arrêt
<u>HNS8D</u>	Libre cou + neck roll	Voir N5 + N3. Le bâton passe du cou à la nuque en passant par l'épaule G		Axe bâton Placement du corps	Si N5 et N3 non reconnus Si arrêt
<u>HNS8E</u>	Diamond roll enchainés (2+)	Voir VNS9C x2.		Axe bâton Placement du corps	Si VNS9C non reconnu Si nombre pas respecté
<u>HNS9B</u>	Brown	Départ du creux du cou, à l'horizontal puis arrive sur la nuque. 1/2 rotation en laissant le bâton passer au-dessus de la tête. Rattrapage dans l'autre creux du cou	La tête est penchée au moment où le bâton passe sur la nuque. Elle se baisse pour laisser le bâton effectuer son 1/2 tour. Le corps reste immobile pendant la 1/2 rotation	Axe bâton Placement du corps	Si trajectoire bâton non respectée
<u>VNS11E</u>	Double 1/2 Singer enchainés DG	Voir HAS1B. Enchaîner les 2 bras		Axe bâton Placement du corps	Si HAS1B non reconnu Si arrêt entre double et changement de bras

<u>HNS12E</u>	Singer enchainés (2+)	Voir N8.		Axe bâton Placement du corps	Si nombre pas respecté Si N8 non reconnu Si arrêt du bâton entre entre les 2 singers
<u>HNS13E</u>	Singer envers GD ou DG	Voir N8. Même principe en sens inverse. Le bâton ne s'arrête pas entre les deux 1/2 singer		Axe bâton Placement du corps	Si n8 non reconnu Si arrêt entre les ½ singer
<u>HNS14D</u>	1/2 singer envers D ou G	Voir N7. Même principe en sens inverse		Axe bâton Placement du corps	Si N7 non reconnu
<u>HNS16E</u>	Singer Hula hoop D ou G	Pour la Droite : Voir N7 + NH4. A la fin du 1/2 singer D, le bâton fait le tour du cou pour revenir au-dessus de l'épaule droite et refait un 2e 1/2 singer D Pour la Gauche : Voir N7. A la fin du 1/2 singer G, le bâton revient sur l'épaule G. Il roule autour de la nuque puis du cou et revient devant pour enchaîner un 2E 1/2 singer G.		Axe bâton Placement du corps	Si N7 et NH4 non reconnu Si arrêt du bâton entre les 2 Singer
<u>HNS17E</u>	Singer DG avec passage dans le dos	Voir N8. Le bâton passe dans la nuque entre les 2 1/2 singer	Le corps reste penché en avant entre les 2 1/2 singer	Axe bâton Placement du corps	Si N8 non reconnu Si le bâton ne passe pas par la nuque entre les ½ singer

<u>HNS18C</u>	Bloqué aisselle + renvoi D ou G	Creux du cou G. Le bâton roule sur la nuque, passe dans le creux du cou D, derrière l'épaule D. Bloquer dans l'aisselle au 3/4. Même principe pour le bras G.	Le corps se penche à gauche pour le bloqué D et à droite pour le bloqué gauche.	Axe bâton Placement du corps	Si trajectoire bâton pas respectée
<u>HNS18D</u>	Bloqué aisselle DG	Creux du cou G. Le bâton roule sur la nuque, passe dans le creux du cou D, derrière l'épaule D. Bloquer dans l'aisselle au 3/4. Le bâton repart de l'aisselle en faisant le chemin inverse, rotation inversée pour se bloquer dans l'aisselle G	Voir HNS18C	Axe bâton Placement du corps	Si HNS18C non reconnu
<u>HNS19D</u>	Bloqué aisselle + illusion + renvoi D ou G	Voir HNS18D	Voir HNS18D. Après le 1er bloqué, effectuer une illusion pendant que le bâton reste bloqué sous le bras	Axe bâton Placement du corps	Si HNS18D non reconnu Si illusion non reconnue Si le renvoi pas fait
<u>HNS20E</u>	Tomoe H + Singer illusion	Voir NH13 + NH14		Axe bâton Placement du corps	Si NH13 et NH14 non reconnus Si illusion non reconnue
<u>H.NS.21.D</u>	Hollie H	Voir N10. Même principe à l'horizontal.	La poitrine se relève vers le menton quand l'embout est bloqué. Le buste reste droit et effectue des torsions pour donner de l'élan au bâton.	Axe bâton Placement du corps	Si N10 non reconnu

<u>HPO1D</u>	Éjection H même bras (x 3+)	Éjections enchainées avec le bras enchainé. Toujours même hauteur et même rythme, axe horizontal 1 rotation complète	Le bras gauche effectue un demi-cercle de l'extérieur vers l'intérieur x3+	Axe bâton Placement du corps	Si pas une rotation Si éjection non reconnue
<u>HPO2D</u>	Éjections H GDG	Éjection alternée entre bras gauche et bras droit. Toujours même hauteur et même rythme, axe horizontal	1/2 cercle du bras G de l'extérieur vers l'intérieur et récupéré avec le bras D avec un 1/2 cercle de l'intérieur vers l'extérieur puis reprendre gauche	Axe bâton Placement du corps	Si pas 1 rotation à chaque éjection Si éjections non reconnues
<u>HPO2E</u>	Éjection en tournant H	Éjections alternées entre bras gauche et bras droit en tournant.	Déboulé sur 1/2 pointes coordonné avec les éjections. Pas gauche éjection bras gauche, pas droit éjection bras droit...	Axe bâton Placement du corps	Si pas 1 rotation aux éjections Si déboulé non reconnu Si éjections non reconnues
<u>HPO3D</u>	Rattrapage cou H + éjection épaule	Flip H engagé côté gauche du cou passage sur la nuque éjecté par l'épaule droite	Départ de face, rattrapage dans le cou côté gauche avec poids du corps sur la droite position de face, poids du corps au milieu, jambes pliées à la seconde, impulsion de l'épaule droite vers l'intérieur poids du corps sur la gauche	Axe bâton Placement du corps	Si flip non reconnu Si pas 1 rotation Si éjection pas faite avec l'épaule
<u>HPO3E</u>	Guillotine	Flip H engagé côté gauche du cou passage sur la nuque éjecté par l'épaule droite réception côté gauche du cou, passage sur la nuque	Départ de face, rattrapage dans le cou côté gauche avec poids du corps sur la droite, position de face, poids du corps au milieu, jambes pliées à la seconde, impulsion de l'épaule droite vers l'intérieur poids du corps sur la gauche, rattrapage dans le cou côté gauche avec poids du corps sur la droite	Axe bâton Placement du corps	Si pas 1 rotation du flip Si flip non reconnu Si éjection pas faite avec épaule

<u>HPO4C</u>	Neck Roll + éjection tête	Lorsque le bâton se retrouve sur un plan Horizontal il est éjecté vers le haut (une rotation au minimum)	Le haut du corps bascule vers l'avant, légère flexion des jambes puis extension, la tête donne une impulsion.	Axe bâton Placement du corps	Si pas 1 rotation min Si neck roll non reconnue Si l'éjection n'est pas faite avec la tête
<u>N3</u>	Neck roll 1-2-3-4	Neck roll 1-2-3 + 1 passage du milieu du bâton sur la nuque	Neck roll 1-2-3 + 1 pas de pied droit pour finir de face, pieds en seconde Rattrapage main gauche entre le pouce et l'index au-dessus de l'épaule droite	Axe bâton Placement du corps	Si trajectoire bâton pas respectée Si coordination pied bâton pas respectée
<u>N4</u>	Neck roll enchainés « 4 » + bloqué x2	Voir N3 + NH2		Axe bâton Placement du corps	Si nombre pas respecté Si N3 et NH2 non reconnus
<u>N5</u>	Libre cou « 1-2-3-4 »	Départ en rouler frontal à l'oblique, voir HNS7A.		Axe bâton Placement du corps	Si HNS7A non reconnu
<u>N6</u>	Brown x2	Voir HNS9B.		Axe bâton Placement du corps	Si HNS9B non reconnu
<u>N7</u>	1/2 singer D ou G	Voir HNS16B. Droite : Départ Rotation du bâton autour du bras D. Il fait un tour complet autour de l'épaule, le milieu du bâton dans l'aisselle D. Le 3/4 revient dans le creux du cou D. Gauche : Rotation du bâton autour du bras G.	Droite : Bras D fait un 1/2 cercle en passant à l'horizontal pour s'arrêter à la verticale dans le sens de rotation du bâton. Le buste est en torsion face au sol puis se penche sur le côté quand le bras va à la verticale. La tête est penchée vers épaule gauche. Le buste se relève quand le bâton revient au cou. Gauche : Rotation du bâton autour du bras G. Bras levé à la verticale tout le temps de la rotation du bâton. La tête et le corps se	Axe bâton Placement du corps	Si HNS16B non reconnu

		Pendant : Le milieu du bâton se place au niveau de l'aisselle pour tourner autour du bras	redressent quand le bâton arrive sur l'épaule		
<u>N8</u>	Singer DG ou GD	Voir N7. Enchaîner les 2 1/2 singer		Axe bâton Placement du corps	Si N7 non reconnu Si problème d'enchaînement
<u>N10</u>	Hollie	Un embout bloqué avec le menton dans le creux du cou. Le bâton monte jusqu'à la verticale. Lâcher le bâton pour le faire rouler autour du cou. 1/2 rotation avant de rattraper main retournée	La tête penchée en avant. Les épaules sont dégagées. Les bras sont tendus vers le bas après l'engagement. Impulsion du menton et du sternum pour faire monter le bâton à la verticale. Le corps reste fixe pendant que le bâton roule autour du cou et redescende. Main droite retournée pour rattraper le bâton	Axe bâton Placement du corps	Si bâton pas bloqué par menton Si tour non reconnu
N13	Flip ou éjection rattrapage cou	1 rotation verticale. Réception à la base du cou. Le bâton roule sur la nuque	Epaule G en avant, dégager la tête vers l'arrière pour réceptionner le bâton. Poids du corps vers arrière. La tête vers le bas au moment du passage sur la nuque. Changement de poids du corps.	Axe bâton Placement du corps	Si pas 1 rotation Si trajectoire bâton pas respectée dans cou et nuque
N14	Hollie en tournant	Voir N10. L'embout reste dans le creux du cou pendant le tour entier. Axe vertical.	Pencher à la tête en arrière pendant le tour, tout en gardant l'embout bloqué dans le menton et le creux du cou	Axe bâton Placement du corps	Si hollie non reconnu Si tour non reconnu
N15	Lucero combinés (devant/derrière)	Combinaison de VNS10B + VNC10C	Le corps peut être amené à se déplacer.	Axe bâton Placement du corps	Si VNS10B ET VNC10C non reconnus

N16	Lucero arrière	Départ bloqué dans le cou (avec le côté de la tête et l'épaule au 3/4), avec le milieu du bâton vers l'arrière. Une 1/2 rotation à la verticale en roulant dans la nuque pour aller de l'autre côté du cou	De profil, le buste est en torsion. La tête regarde de face. Impulsion du bâton avec l'épaule à la verticale. Le buste se tourne de l'autre côté pendant que la tête se penche légèrement vers l'avant. La tête vient bloquer le bâton avec l'autre épaule. La tête regarde de dos.	Axe bâton Placement du corps	Si trajectoire bâton non respectée
N17	2 Hollie avec roulé sur le coude	Voir N10 + B3	Lever le bras avant que le bâton monte à la verticale. Plier le coude pour que le bâton se pose sur le bras et finir en frontal sur autre bras.	Axe bâton Placement du corps	Si Hollie non reconnu Si rouler sur coude non reconnu
N18	Hollie sur la tête	Voir N10. Le bâton roule sur la tête en passant d'un côté et de l'autre avant de redescendre de l'autre côté	La tête se redresse droite quand le bâton arrive à la vertical	Axe bâton Placement du corps	Si Hollie non reconnue Si rouler sur tête non reconnu
N19	Hollie avec passage sous épaule	Voir N10. Le bâton passe directement à l'autre épaule sans faire de 1/2 rotation	Lever le bras avant que le bâton monte à la verticale. Rester penché pour que le bâton passe au niveau de l'aisselle puis directement dans la nuque avant d'aller sur l'autre épaule	Axe bâton Placement du corps	Si Hollie non reconnu Si pas de passage sous épaule
N20	Double Hollie	Voir N10. Le bâton repart directement en Hollie.	Le buste se redresse pour faire passer le bâton devant soi avant de le rattraper pour un 2e Hollie. Le menton lâche le bâton un court instant quand il est vertical.	Axe bâton Placement du corps	Si Hollie non reconnu
N21	Hollie sur la tête + combinaison	Voir NV3		Axe bâton Placement du corps	Si Hollie non reconnu Si rouler tête non reconnu Si arrêt

N22	Hollie avec arrêt vertical + pivot	Bloquer l'embout dans le creux de la clavicule avec le menton. Quand le bâton se retrouve à la verticale, garder le bâton bloqué pour effectuer un pivot avant de le faire redescendre	1t twirling ou 1 déboulé. La tête reste bloquée sur l'embout pendant le tour. Regard sur le bâton à la verticale. Se pencher en avant après le tour pour repartir dans l'autre sens (effet pendule)	Axe bâton Placement du corps	Si Hollie non reconnu Si tour non reconnu Si bâton non bloqué à la verticale
NH3	Flip H ou éjection H rattrapage cou	Le bâton effectue une 1/2 ou une rotation complète en l'air. Le bâton est à l'oblique, penché vers la tête. On réceptionne le bâton à la base du cou, sur le côté puis le bâton roule sur la nuque pour arriver de l'autre côté du cou	Le buste est penché, légèrement vers l'arrière. L'épaule va se glisser sous le bâton pendant que la tête se penche sur l'autre épaule. Elle va effectuer un 1/2 cercle en passant vers l'avant pendant que le bâton roule autour du cou. Transfert du poids du corps à l'opposé du bâton	Axe bâton Placement du corps	Si rattrapage pas fait dans le cou Si le bâton de roule pas sur la nuque
NH4	Bloqué roulé autour du cou	Départ bloqué dans le creux du cou, à l'horizontal. Prise au 3/4, milieu du bâton vers l'avant Pendant : il roule autour du cou et effectue une rotation complète autour du cou. Rattrapage : Le bâton revient dans le même creux du cou, pris au 3/4, le milieu du bâton est vers l'arrière	Le bâton est bloqué avec l'épaule et le côté de la tête. Le buste se tourne sur le côté, l'épaule et la tête donnent une impulsion vers l'avant pour faire rouler le bâton autour du cou. Le menton vient se poser au-dessus du bâton pour bloquer le bâton avec la même épaule qu'au départ	Axe bâton Placement du corps	Si pas de rotation complète autour du cou
NH5	Neck roll + 1/2 singer	Voir N3 + N7		Axe bâton Placement du corps	Si N3 et N7 non reconnu
NH6	1/2 singer + Tomoe H (2T+)	Voir N7 + NH13		Axe bâton Placement du corps	Si N7 et NH13 non reconnus

NH7	1/2 singer + roulé frontal Horizontal	Voir N7 + CH6. Le bâton fait le tour complet du bras avant d'enchaîner le rouler frontal	Le bras tendu se plie en gardant le coude levé à la verticale. La main se place à côté de l'épaule pour que le bâton se pose sur le poignet	Axe bâton Placement du corps	Si N7 et CH6 non reconnus
NH8	Neck roll envers + 1/2 singer	Voir NH5. Même principe en sens inverse		Axe bâton Placement du corps	Si NH5 non reconnu
NH9	Hollie H en tournant	Voir HNS21D. Tourner quand l'embout est dans le menton. Le bâton est à l'horizontal.	1 tour twirling ou 1 déboulé	Axe bâton Placement du corps	Si HNS21D non reconnu Si tour ou déboulé non reconnus
NH10	Hollie H + Tomoe H (2t+)	Voir HNS21D + BH3. Poser le bâton dans le creux du bras puis tourner avec le bras placé vers le haut. Le bâton n'effectue pas de rotation.	Un bras arrondi pour la réception du bâton. Le bras reste à l'horizontal. 2 tours twirling ou 2 déboulés.	Axe bâton Placement du corps	Si HNS21D et BH3 non reconnus
NH11	Hollie H avec passage sous épaule	Voir HNS21D. Au moment du lâché, le bâton passe au niveau de l'aisselle pour aller se poser directement, sans rotation, dans le creux opposé du cou	Un bras à la verticale, tendu. Le menton vient bloquer le bâton avec l'épaule opposée	Axe bâton Placement du corps	Si HNS21D non reconnu
NH12	2 Hollie H enchainés (passage par le cou)	Voir HNS21D. Le bâton roule autour du cou et l'embout revient directement dans le menton pour refaire un 2e Hollie		Axe bâton Placement du corps	Si HNS21D non reconnu Si nombre pas respecté

NH13	Neck roll envers 1-2-3	Voir N2. Même principe en sens inverse	Commencer par épaule D puis G et rattraper le bâton sur épaule D.	Axe bâton Placement du corps	Si N2 non reconnu
NH14	Singer Illusion	Voir N7 à G.	Quand le bras se lève vers le haut, on effectue une illusion en gardant le bras vertical. On remonte de l'illusion quand le bâton passe dans le creux de l'aisselle.	Axe bâton Placement du corps	Si N7 non reconnu Si illusion non reconnue
<u>V.AS.3.B</u>	Latéral sur bras ouvert + éjection	Voir B2. Une rotation. Axe vertical. Hauteur niveau des yeux	Voir B2. Paume de main face au ciel. Éjection quand le bâton arrive sur l'avant-bras. Main par-dessus au rattrapage	Axe bâton Placement du corps	Si éjection pas faite avec l'avant-bras Si pas une rotation
<u>VAS4C</u>	Intérieur bras + éjection	Voir B8 + VAS3B		Axe bâton Placement du baton	Si intérieur bras non reconnu Si éjection pas faite en avant-bras Si pas 1 rotation
<u>VAS4D</u>	Intérieur bras éjection + intérieur même bras	Voir VAS4C + B8	Les jambes restent immobiles pendant que le buste effectue une torsion pour éjecter le bâton derrière soi et se tourne de l'autre côté pour récupérer le bâton et refaire le même intérieur bras	Axe bâton Placement du corps	Si VA4C et B8 non reconnus

<u>VAS5C</u>	Intérieur bras frontal	Milieu du bâton dans la main, axe vertical. 1/2 rotation au niveau de l'épaule. Il roule au-dessus de la poitrine, 2e 1/2 rotation au niveau de l'autre épaule pour finir dans l'autre main	Pouce fermé avec les autres doigts. Les bras ouverts et tendus, levés à l'horizontal. Pencher la tête en arrière pendant le passage du bâton au-dessus de la poitrine.	Axe bâton Placement du corps	Si trajectoire bâton non respectée
<u>VAS6C</u>	2 intérieurs bras en tournant	Voir B8 + VAS2.		Axe bâton Placement du corps	Si intérieur bras non reconnu Si arrêt
<u>VAS6D</u>	Intérieur bras en tournant (3+)	Voir B8 + VAS2.		Axe bâton Placement du corps	Si intérieur bras non reconnu Si arrêt
<u>VAS7D</u>	Intérieur bras enchainés (3+)	Voir B9		Axe bâton Placement du corps	Si intérieur bras non reconnu Si arrêt
<u>VAS8C</u>	Intérieur bras aller-retour avec roulé poignet	Voir B9. Faire un roulé autour du poignet entre les 2 intérieur bras	Bras de réception passe de pronation à supination pour faire tourner le bâton. Le bras se lève légèrement plus haut qu'à l'horizontal pendant le 1/2 tour du buste	Axe bâton Placement du corps	Si intérieur bras non reconnu Si arrêt
<u>VAS8D</u>	Intérieurs bras enchainés avec roulé poignet (3+)	Voir VAS8C.		Axe bâton Placement du corps	Si intérieur bras non reconnu Si arrêt
<u>VAS9C</u>	Tomoe	Dans le creux du coude, une rotation à la verticale, milieu du bâton dans le coude	Bras tendu vers le haut, en ouverture faire un tour		Si rouler pas fait dans le coude Si pas 1 rotation

<u>VAS9E</u>	Tomoe enchainés (3+)	Voir VAS9C. Axe vertical. Faire rouler le bâton autour de l'avant-bras à la fin du dernier tour	Tours twirling ou déboulés. Le bras reste vertical et tendu.		Si Tomoe non reconnu
<u>VEL7</u>	Coude coude bloqué aller-retour	Voir C2. Le bâton reste bloqué entre les 2 avant-bras à l'horizontal et repart dans l'autre sens pour rouler sur le coude de départ et rattraper le bâton sous le 1er coude	Voir C2. Pendant le bloqué, l'avant-bras du 1er rouler coude vient se poser sur l'avant-bras du 2e coude pour bloquer le bâton. Puis le 2e coude donne une petite impulsion vers le haut	Axe bâton Placement du corps	Si coude coude non reconnu Si bloqué pas correct
<u>VEL7A</u>	Coude coude bloqué aller-retour (2+)	Voir VEL7	Voir VEL7	Axe bâton Placement du corps	Si coude coude non reconnu Si bloqué pas correct
<u>VEL10B</u>	Coude coude + rouler des épaules + coude coude ouverture latérale	Voir C2 + B6 + VEL3A		Axe bâton Placement du bâton	Si coude coude non reconnu Si rouler des épaules non reconnu
<u>VEL9B</u>	Double Coliaux	Voir B10.	Voir B10	Axe bâton Placement du corps	Si bâton ne tourne pas autour du bras
<u>VEL14D</u>	1/2 Fujimi envers en tournant	Voir VEL14C.		Axe bâton Placement du corps	Si ½ fujimi non reconnu Si tour pas fini

<u>VEL16C</u>	Fujimiis endroits enchainés (2+)	Voir B4 + C2 + B3		Axe bâton Placement du corps	Si B4 C2 B3 non reconnus Si arrêt dans enchaînement
<u>VEL 17C</u>	Fujimi envers	Voir B4 + C2 + B3		Axe bâton Placement du corps	Si B4 C2 B3 non reconnus
<u>VEL17D</u>	Fujimi envers enchainés	Voir B4 + C2 + B3		Axe bâton Placement du corps	Si B4 C2 B3 non reconnus Si arrêt dans enchaînement
<u>VEL18C</u>	Fujimi avec 1 bras ouvert tendu	Voir B4. 1/2 rotation sur le bras. Il est posé dans le creux du bras	Le bras reste tendu vers le haut pendant le 1/2 tour	Axe bâton Placement du corps	Si B4 non reconnu Si bras pas tendu
<u>VEL18D</u>	Fujimi avec les 2 bras ouverts tendus	Voir VEL18C.	Le bras reste tendu vers le haut pendant le 1/2 tour	Axe bâton Placement du corps	Si les bras ne sont pas tendus et ½ t non respecté
<u>VEL20D</u>	Passage dos avec 1 bras ouvert tendu	Voir C11.	Bras tendu après 1/2 fujimi. 1/4 de tour du buste et du bras pour l'amener derrière soi	Axe bâton Placement du corps	Si passage dos non reconnu Si bras ouvert non tendu
<u>VEL20E</u>	Passage dos aller-retour avec les 2 bras ouverts tendus	Voir VEL20D.		Axe bâton Placement du corps	Si les bras ne sont pas tendus

					Si le bâton ne passe pas dans le dos
<u>VHW7C</u>	Fish en tournant 2 tours	Rouler frontal sur l'autre bras Puis fish en tournant x 2	2 tours/ déboulés en levant le bras au-dessus de la tête	Axe bâton Placement du corps	Si fish non reconnus Si 2 tours ou 2 déboulés non reconnus
<u>V.NS.9.C</u>	Diamond roll	Départ du bâton sous le bras D. Le bâton effectue une 1/2 rotation dans la nuque et dans le cou. Le bâton roule vers le creux du cou D puis passe dans la nuque pour arriver dans le creux du cou G. Puis il passe dans le cou pour revenir dans le creux du cou D pour repasser dans la nuque	Le buste se penche en arrière quand le bâton est dans le creux du cou, en avant quand il est sur la nuque. Les bras sont respectivement tendus vers l'avant, diagonale haute puis l'arrière, diagonale basse. 1 tour twirling ou déboulé	Axe bâton Placement du corps	Si trajectoire bâton pas respectée
<u>VNS10B</u>	1/2 Lucero devant (endroit/envers)	Départ bloqué dans le cou (avec le côté de la tête et l'épaule au 3/4), avec le milieu du bâton vers l'avant. Une 1/2 rotation à la verticale en roulant dans le cou pour aller de l'autre côté du cou	De profil, le buste est en torsion. La tête regarde de face. Impulsion du bâton avec l'épaule à la verticale. Le buste se tourne de l'autre côté pendant que la tête se penche complètement en arrière. La tête vient bloquer le bâton avec l'autre épaule. La tête regarde de dos.	Axe bâton Placement du corps	Si trajectoire bâton pas respectée
<u>VNS10C</u>	Lucero devant (endroit/envers)	Voir VNS10B. Le bâton reste à la verticale et dans le même axe pendant l'enchainement.	Pour enchaîner les 2 côtés, le haut du buste va effectuer des cercles dans le même sens de rotation du bâton, au moment du rattrapage jusqu'à l'impulsion suivante.	Axe bâton Placement du corps	Si VNS10B non reconnu

<u>VNS10D</u>	Lucero devant endroit (2+)	Voir VNS10C.	Pour enchaîner les 2 côtés, le haut du buste va effectuer des cercles dans le même sens de rotation du bâton, au moment du rattrapage jusqu'à l'impulsion suivante.	Axe bâton Placement du corps	Si non pas respecté Si VNS10C non reconnu
<u>VNS11D</u>	Lucero arrière enchainés avec mains placés (2+)	Le bâton se pose d'abord sur le dos des doigts puis enroule dans le creux du cou. La main repousse légèrement le bâton pour repartir de l'autre côté	Le coude fait un cercle pour accompagner le sens de rotation du bâton	Axe bâton Placement du corps	Si nombre pas respecté Si lucero arrière avec mains non reconnu
<u>VNS11E</u>	Lucero arrière sans mains (2+)	Voir NV10	Pour enchaîner les 2 côtés, le haut du buste va effectuer des cercles dans le même sens de rotation du bâton, au moment du rattrapage jusqu'à l'impulsion suivante.	Axe bâton Placement du corps	Si nombre pas respecté Si lucero arrière sans mains non reconnu
<u>VNS12D</u>	2 Hollie avec roulé sur le cou	Voir N10. Le bâton roule sur la nuque avant de refaire un 2e Hollie	La tête reste penchée en avant. Impulsion du buste et du menton pour donner de la rotation au bâton	Axe bâton Placement du corps	Si Hollie non reconnu Si rouler sur cou non reconnu
<u>VNS13C</u>	Hollie éjecté	Voir N10. Bloquer le bâton avec l'épaule et le menton puis éjecter le bâton	Impulsion du menton et de l'épaule vers la verticale pour lancer le bâton	Axe bâton Placement du corps	Si Hollie non reconnu Si éjection non reconnu
<u>VNS13D</u>	Hollie avec changement de direction	Voir N10. Le bâton balance jusqu'à l'horizontal avant de repartir dans l'autre sens	Le corps reste fixe pendant le balancé du bâton. Impulsion du menton pour aider le bâton à repartir dans l'autre sens	Axe bâton Placement du corps	Si Hollie non reconnu Si pas changement direction

<u>VNS14D</u>	Hollie + bloqué cou + éjection	Voir N10 + VNS13C		Axe bâton Placement du corps	Si Hollie non reconnu Si éjection non reconnue
<u>VPO4C</u>	Éjections envers même bras (2+)	Voir A2. Même principe en sens inverse		Axe bâton Placement du corps	Si A2 non reconnu Si nombre pas respecté
<u>VPO5D</u>	Jason éjection	Demi Fujimi envers bras D éjection avec 1/4 de tour récupéré sur bras D	Profil droit face jury, 1/4 de tour sur épaule droite, finir de face	Axe bâton Placement du corps	Si pas 1 rotation à éjection Si ½ fujimi non reconnu Si pas récupéré sur bras D
<u>VPO7C</u>	Éjections en tournant x2	Éjections alternées entre bras gauche et bras droit en tournant. L'éjection N°2 (bras D à bras G) peut se faire avec 1 à 1½ rotation	Déboulé à gauche sur 1/2 pointes coordonné avec les éjections. Pas gauche éjection bras gauche, pas droit éjection bras droit... x2	Axe bâton Placement du corps	Si pas 1 à 1 rotation ½ Si déboulé non reconnu
<u>VPO7D</u>	Éjections en tournant (3+)	Éjections alternées entre bras gauche et bras droit en tournant. L'éjection N°2 (bras D à bras G) peut se faire avec 1 à 1½ rotation	Déboulé à gauche sur 1/2 pointes coordonné avec les éjections. Pas gauche éjection bras gauche, pas droit éjection bras droit... x3	Axe bâton Placement du corps	Si pas 1 rotation ou 1 rotation ½ Si déboulé non reconnu
<u>VPO9D</u>	Éjection flash-back	Départ de dos Éjection bras gauche coude tiré vers l'arrière demi-tour sur épaule droite revenir de face repris sur même bras	Départ de dos, bras gauche coude tiré vers l'arrière, demi-tour sur épaule droite revenir de face, bras gauche plié hauteur épaule	Axe bâton Placement du corps	Si pas 1 rotation Si éjection pas récupérée par même bras
<u>VPO10E</u>	Éjection envers en tournant x2	Éjections alternées entre bras droit et bras gauche en tournant. L'éjection n°2 (bras G à bras D) peut se faire avec 1 à 1½ rotation	Déboulé à droite sur 1/2 pointes coordonné avec les éjections. Pas droit éjection bras droit, pas gauche éjection bras gauche ...x2	Axe bâton Placement du corps	Si pas 1 rotation ou 1 rotation ½ Si déboulé non reconnu

VPO10F	Éjections envers en tournant (3+)	Éjections alternées entre bras droit et bras gauche en tournant. L'éjection n°2 (bras G à bras D) peut se faire avec 1 à 1½ rotation	Déboulé à droite sur 1/2 pointes coordonné avec les éjections. Pas droit éjection bras droit, pas gauche éjection bras gauche ...x3	Axe bâton Placement du corps	Si pas 1 à 1 rotation ½ Si les éjections non reconnues Si déboulé à droite non reconnu
<u>VPO11C</u>	Éjections changement bras (3+)	Éjection alternée entre bras gauche et bras droit. Toujours même hauteur et même rythme, axe vertical	A3 repris BG	Axe bâton Placement du corps	Si pas 1 rotation
VPO13D	Passage dos aller-retour avec 1/2 éjection ou éjection D ou G	Voir C11. Entre chaque passage dos, rajouter 1/2 éjection ou éjection		Axe bâton Placement du corps	Si passage dos non reconnu Si ½ ou éjection non reconnue
VPO13E	Passages dos enchainés avec 1/2 éjection ou éjection D ou G (3+)	Voir VPO13D		Axe bâton Placement du corps	Si passage dos non reconnu Si ½ ou éjection non reconnue
<u>VPO15D</u>	Éjection changement de latéral	1/2 Fujimi bras droit éjection repoussée vers l'intérieur, réception même bras	Profil gauche face jury. Le bras droit effectue un demi-cercle de l'extérieur vers l'intérieur en donnant une impulsion vers le latéral gauche. La taille se tourne de face, bras droit de face	Axe bâton Placement du corps	Si pas 1 rotation Si ½ fujimi non reconnu
<u>VPO15E</u>	Éjection changement de latéral (2+)	1/2 Fujimi bras droit éjection repoussée vers l'intérieur, réception même bras	Profil gauche face jury. Le bras droit effectue un demi-cercle de l'extérieur vers l'intérieur en donnant une impulsion vers le latéral gauche. La taille se tourne de face, bras droit de face X2	Axe bâton Placement du corps	Si pas 1 rotation Si ½ fujimi non reconnu

