

MANIEMENT GENERAL

Exigences communes : tous les mouvements doivent être effectués de manière continue

- Bâton : Axe - Plan – Prise du bâton
- Corps : Placement de base ☞ alignement des 3 masses (tête - buste - bassin). Jambe d'appui tendue.

MANIEMENT GENERAL 1/3											
N°	MOUVEMENT		DESCRIPTION DU MOUVEMENT					EVALUATION			
	PHOTO	NOM	POSITION DEPART		MOUVEMENT			POSITION FIN		A	NA
			Photo	Placement				Photo	Placement		
23		Fig 8 end MD et MG		1- De face, en 3 ^{ème} Jambes tendues 2- Main libre à la taille 3- Bâton dans l'axe du corps devant soi	engmt bras main bâton Pieds	Bâton dans l'axe du corps devant soi Tendu à l'horizontal, alignement épaules Fermée au milieu du bâton Décrit un 8 vertical de chaque côté du bras en commençant à l'extérieur. 3 ^{ème} position		1- De face, en 3 ^{ème} Jambes tendues 2- Main libre à la taille 3- Bâton le long du corps	10 répétitions Respect des consignes de réalisation <u>Bâton</u> : 1- continuité 2- Axe 3- Plan 4- prise du bâton <u>Corps</u> : 1- placement de base 2- placement en 3 ^{ème} position	Non respect d'une ou plusieurs consignes	
24		Fig 8 env MD et MG		1- De face, en 3 ^{ème} Jambes tendues 2- Main libre à la taille 3- Bâton dans le dos	engmt bras main bâton Pieds	Bâton dans le dos Tendu à l'horizontal, alignement épaules Fermée au milieu du bâton Décrit un 8 vertical de chaque côté du bras en commençant à l'extérieur. 3 ^{ème} position		1- De face, en 3 ^{ème} Jambes tendues 2- Main libre à la taille 3- Bâton dans le prolongement du bras à l'horizontal (côté)			
25		1/2 fig 8 MD avec cercle : Prépa lancé MD		1- De face, en 3 ^{ème} Jambes tendues 2- Bras libre à l'horizontal, alignement épaules 3- Bâton le long du corps	engmt bras main bâton Pieds	Cercle endroit frontal Tendu, au-dessus de l'horizontal fermée au milieu du bâton 1/2 F8 extérieure 3 ^{ème} position		1- De face, en 3 ^{ème} Jambes tendues 2- Bras libre à l'horizontal, alignement épaules 3- Bâton le long du corps			

MANIEMENT GENERAL 2/3

MANIEMENT GENERAL 2/3											
N°	MOUVEMENT		DESCRIPTION DU MOUVEMENT						EVALUATION		
	PHOTO	NOM	POSITION DEPART		MOUVEMENT			POSITION FIN		A	NA
			Photo	Placement				Photo	Placement		
26		½ fig 8 Fouettée end MD et MG		1- De face, en 3 ^{ème} Jambes tendues 3- Bras libre à l'horizontal, alignement épaules 3- Bâton dans le dos	engmt	Cercle endroit frontal		1- De face, en 3 ^{ème} Jambes tendues 2- Cercle endroit frontal après le dernier fouetté. 3- Bras libre à l'horizontal, alignement épaules 4- Bâton le long du corps	10 répétitions	Respect des consignes de réalisation	
					bras	Tendu, au-dessus de l'horizontal pour la ½ F8					
					main	fermée au milieu du bâton					
					bâton	½ F8 extérieure Fouetté : dos de la main milieu du dos, la balle monte pendant que le dos de la main revient sur le nombril, la main remonte dans l'axe du corps pour arriver bras tendu au-dessus de l'horizontal					
					Pieds	3 ^{ème} position					
27		½ fig 8 Fouettée env MD et MG		1- De face, en 3 ^{ème} Jambes tendues 2- Bras libre à l'horizontal, alignement épaules 3- Bâton dans le dos	engmt	Bâton dans le dos		1- De face, en 3 ^{ème} Jambes tendues 2- Bras libre à l'horizontal, alignement épaules 3- Bâton dans le dos	1- placement de base		
					bras	Tendu, à l'horizontal alignement épaules pour la ½ F8 Bras libre à l'horizontal					
					main	fermée au milieu du bâton					
					bâton	½ F8 extérieure Fouetté : balle descend dans l'axe du corps, dos de la main au nombril, la balle remonte pendant que le dos de la main revient milieu du dos					
					Pieds	3 ^{ème} position	2- placement en 3 ^{ème} position				
28		Mvt Horizontal MD		1- De face, en 3 ^{ème} Jambes tendues 2- Main libre à la taille 3- bras tendu devant soi à l'horizontal - bâton dans le prolongement du bras tip derrière le coude	engmt	bâton dans le prolongement du bras		1- De face, en 3 ^{ème} Jambes tendues 2- Main libre à la taille 3- Bras tendu devant soi à l'horizontal, bâton dans le prolongement du bras			
					bras	tendu devant soi à l'horizontal,					
					main	fermée au milieu du bâton					
					bâton	Cercle endroit horizontal avec la balle au-dessus du bras					
					Pieds	3 ^{ème} position					
		Mvt Horizontal MG		1- De face, en 3 ^{ème} Jambes tendues 2- Main libre à la taille 3- Bras tendu devant soi à l'horizontal, bâton dans le prolongement du bras	engmt	bâton dans le prolongement du bras		1- De face, en 3 ^{ème} Jambes tendues 2- Main libre à la taille 3- Bras tendu devant soi à l'horizontal, bâton dans le prolongement du bras			
					bras	tendu devant soi à l'horizontal					
					main	fermée au milieu du bâton					
					bâton	Cercle envers horizontal avec la balle au-dessus du bras					
					Pieds	3 ^{ème} position					

MANIEMENT GENERAL 3/3

MANIEMENT GENERAL 3/3										
N°	MOUVEMENT		DESCRIPTION DU MOUVEMENT						EVALUATION	
	PHOTO	NOM	POSITION DEPART		MOUVEMENT		POSITION FIN		A	NA
			Photo	Placement			Photo	Placement		
29		Flip ext MD et MG		1- De face, en 3 ^{ème} Jambes tendues 2- Main libre à la taille, Coude collé au corps 3- Main fermée au milieu du bâton Bâton perpendiculaire à l'avant-bras	engmt	Main fermée au milieu du bâton, paume de main face au sol Bâton perpendiculaire à l'avant-bras		1- De face, en 3 ^{ème} Jambes tendues 2- Main libre à la taille 3- Bâton le long du corps	3 répétitions Respect des consignes de réalisation <u>Bâton</u> : 1- continuité 2- Axe 3- Plan 4- prise du bâton	
					bras	Coude collé (impulsion et rattrapage)				
					main	Fermée, paume vers le ciel, hauteur nombril, pouce dégagé vers l'avant Rattrapage : paume de main et pouce vers l'avant placé au centre du corps, doigts serrés vers le ciel				
					bâton	Impulsion verticale avec le pouce 1 Rotation vers l'extérieur				
					Pieds	3 ^{ème} position				
30		Flip int MD et MG		1- De face, en 3 ^{ème} Jambes tendues 2- Main libre à la taille, coude collé au corps. 3- Main fermée au milieu du bâton, paume de main face au ciel, bâton perpendiculaire à l'avant-bras	engmt	Main fermée au milieu du bâton, paume de main face au ciel, bâton perpendiculaire à l'avant-bras		1- De face, en 3 ^{ème} Jambes tendues 2- Main libre à la taille, coude collé au corps. 3- Main fermée au milieu du bâton, paume de main face au ciel, bâton perpendiculaire à l'avant- bras	Corps : 1- placement de base 2- placement en 3 ^{ème} position (4 ^{ème} relevée pour n°31)	
					bras	Coude près du corps				
					main	Fermée, pouce sur les doigts, placée au centre du corps et au niveau de la taille Rattrapage : devant soi, coude collé, paume de main vers le ciel, pouce dégagé				
					bâton	1 Rotation vers l'intérieur en descendant le bras dans l'axe du corps (tip en 1 ^{er}), main retournée et bâton à l'horizontal. Impulsion en montant légèrement le coude et ouvrir la main				
					Pieds	3 ^{ème} position				
31	 	Cercles et boucles frontaux MD		1- De face, en 4 ^{ème} relevée Jambes tendues 2- Bras libre à l'horizontal, 3- Bras droit tendu Bâton dans le prolongement du bras pris au Tip	engmt	Idem position départ		1- De face, en 4 ^{ème} relevée Jambes tendues 2- Bras libre à l'horizontal, 3- Bras droit tendu Bâton dans le prolongement du bras pris au Tip	Respect des consignes de réalisation <u>Bâton</u> : 1- continuité 2- Axe 3- Plan 4- prise du bâton	
					bras	Droit tendu Gauche : - tendu à l'horizontal de face et de dos - collé contre la cuisse pendant les ½ tours				
					main	Fermée sur le Tip, pouce sur les doigts.				
					bâton	1- Cercle endroit + boucle frontale de face 2- ½ tour à G + boucle frontale envers de dos 3- ½ tour à D, cercle frontal endroit de face				
					Pieds	4 ^{ème} relevée				

Non respect d'une ou plusieurs consignes