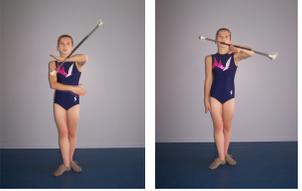


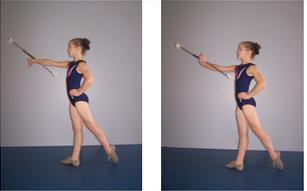
ROULES

Exigences communes :

- Bâton : Axe –Trajet - Bâton collé au corps
- Corps : Placement de base ➡ alignement des 3 masses (tête - buste - bassin). Jambe d'appui tendue.

ROULES 1 / 3											
N°	MOUVEMENT		NOM	DESCRIPTION DU MOUVEMENT				EVALUATION			
	PHOTO	NOM		POSITION DEPART		MOUVEMENT	POSITION FIN		A	NA	
				Photo	Placement		Photo	Placement			
32			Frontal endroit sur le bras D et G		1- De face, en 3 ^{ème} Jambes tendues 2- Bâton tenu pleine main au ¾ 3- Bras libre plié, coude pointé vers l'avant au centre du corps, main sur l'épaule	engmt bras main bâton Pieds	Bâton au creux du bras, à la verticale, pouce collé sous le bras Rattrapage bras tendu hauteur épaule Paume de main face au sol Rattrapage : entre le pouce et l'index Trajet du bâton : du creux du bras, creux du poignet et dos de la main En 3 ^{ème}		1-De face, en 3 ^{ème} Jambes tendues 2-Bâton tenu pleine main milieu du bâton, perpendiculaire au 3-bras tendu devant hauteur épaule Bras libre le long du corps	Respect des consignes de réalisation Bâton : 1- trajet 2- rattrapage 3- Axe Corps : 1- placement de base 2- placement en 3 ^{ème} position	Non respect d'une ou plusieurs consignes
33			frontaux envers sur le bras D et G		1- De face, en 3 ^{ème} Jambes tendues 2- Bâton tenu pleine main milieu du bâton, perpendiculaire au 3- bras tendu devant hauteur épaule Bras libre le long du corps	engmt bras main bâton Pieds	Paume de main face au sol, roulé dos de la main Rattrapage bras plié , coude pointé vers l'avant au centre du corps, main devant l'épaule Rattrapage : devant soi, paume de main vers le ciel, pouce dégagé, sous le coude Trajet du bâton : dos de la main (paume de main face au sol), creux du poignet, milieu du bras, ½ rotation avant rattrapage En 3 ^{ème}		1-De face, en 3 ^{ème} Jambes tendues 2-Bâton tenu pleine main au milieu sous le coude 3-Bras libre plié, coude pointé vers l'avant au centre du corps, main sur l'épaule	1- placement de base 2- placement en 3 ^{ème} position	Non respect d'une ou plusieurs consignes

ROULES 2 / 3

ROULES 2 / 3																
N°	MOUVEMENT		DESCRIPTION DU MOUVEMENT							EVALUATION						
	PHOTO	NOM	POSITION DEPART		MOUVEMENT				POSITION FIN		A	NA				
			Photo	Placement	engmt	bras	main	bâton	Pieds	Photo			Placement			
34		poignets chgt Main de G à D uniquement		1- De face Pieds en 3 ^{ème} Jambes tendues 2- Bâton tenu pleine main 3- Bras libre tendu devant hauteur épaules, paume de main face au sol	engmt	Balle en haut, bâton au creux du poignet		bras	Tendu devant hauteur épaules	1-De face Pieds en 3 ^{ème} Jambes tendues 2-Bâton tenu pleine main au milieu sous la main 3-Bras libre tendu devant hauteur épaules	Respect des consignes de réalisation Bâton : 1- trajet 2- rattrapage 3- Axe	Non respect d'une ou plusieurs consignes				
35		1 fish end MD et MG		1- De profil Pied pointé derrière 2- Main libre à la taille Coude dans l'alignement des épaules 3- Bâton tenu au ¾ en haut, bras tendu niveau épaule	engmt	Poignet flexe, paume de main face à l'avant			bras				Tendu niveau épaules	1-De profil Pied pointe derrière 2-Main libre à la taille, coude dans l'alignement des épaules 3-Bâton tenu pleine main au milieu à l'horizontal	Corps : 1- placement de base 2- maintien dégagé derrière (pieds ouverts)	
					main	Rattrapage : entre le pouce et l'index, paume de main face au sol										
					bâton	Trajet Posé sur le dos de la main Rattrapage : bâton à l'horizontal										
Pieds	Dégagé derrière															
36		Engagement neck roll		1- De Face Pieds serrés 2- Bâton tenu pleine main au ¾, bras tendu devant hauteur épaule, 3- Bras libre à l'horizontal dans l'alignement des épaules	engmt	Bâton horizontal/oblique, pouce collé sur le côté G du cou		bras	- Droit : Coude collé à l'engagement et au rattrapage - Bras libre : dans la diagonale basse à l'engagement et au rattrapage	1-De profil droit, pieds alignés (position de rattrapage) 2-Bras libre dans la diagonale basse 3-Bâton tenu pleine main, coude collé	Respect des consignes de réalisation Bâton : 1- trajet 2- rattrapage 3- Axe (Horizontal et oblique autorisé) Corps : 1- placement de base 2- placements spécifiques					
					main	Rattrapage entre le pouce et l'index										
					bâton	Trajet du bâton : passage du milieu du bâton sur la nuque										
					Pieds	- Engagement : Pointé pied gauche dans la diagonale avant gauche, bassin et épaules dans la diagonale										
						- Rattrapage : Un pas du pied droit pour se retrouver de profil droit, les pieds alignés										

ROULES 3 / 3

ROULES 3 / 3											
N°	MOUVEMENT		DESCRIPTION DU MOUVEMENT							EVALUATION	
	PHOTO	NOM	POSITION DEPART		MOUVEMENT			POSITION FIN		A	NA
			Photo	Placement				Photo	Placement		
37		1 éjection coude G		1- De face, en 3 ^{ème} Jambes tendues 2- Bâton tenu pleine main au ¾ 3- Bras libre plié, coude pointé vers l'avant au centre du corps, main sur l'épaule	engmt	Bâton au creux du bras, à la verticale, pouce collé sous le bras		1-De face, en 3 ^{ème} Jambes tendues 2-Bâton tenu pleine le long du corps 3-Bras libre plié, coude pointé vers l'avant au centre du corps, main sur l'épaule	Respect des consignes de réalisation Bâton : 1- trajet 2- rattrapage 3- Axe Corps : 1- placement de base 2- placement en 3 ^{ème} position	Non respect d'une ou plusieurs consignes	