

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		
19		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	20 répétitions Respect des consignes de réalisation Bâton : 1- continuité 2- Axe 3- Plan 4- prise du bâton Corps : 1- placement de base 2- placement en 3 ^{ème} position	Non respect d'une ou plusieurs consignes	
20		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)			
21		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

MOUVEMENT		DESCRIPTION DU MOUVEMENT						EVALUATION		
N°	PHOTO	NOM	POSITION DEPART		MOUVEMENT		POSITION FIN		A	NA
			Photo	Placement			Photo	Placement		
22		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	20 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 remonte 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				
23		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	Bâton : 1- continuité 2- Axe 3- Plan 4- prise du bâton	Corps : 1- placement de base 2- placement en 3 ^{ème} position
					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				
24		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				

Non respect d'une ou plusieurs consignes

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		
25		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 bras main bâton Pieds	Main fermée au milieu du bâton, paume de main face au sol Bâton perpendiculaire à l'avant-bras Coude collé (impulsion et rattrapage) Fermée, paume vers le ciel, hauteur nombril, pouce dégagé vers l'avant Rattrapage : paume de main et pouce vers l'avant, doigts serrés vers le ciel Impulsion verticale avec le pouce 1 Rotation vers 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	20 répétitions Respect des consignes de réalisation Bâton : 1- continuité 2- Axe 3- Plan 4- prise du bâton	Non respect d'une ou plusieurs consignes
26		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 bras main bâton Pieds	Main fermée au milieu du bâton, paume de main face au ciel, bâton perpendiculaire à l'avant-bras Coude près du corps 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 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 3 ^{ème} position		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	
27		Flip horizontal MD		1- De face pied gauche pointé sur le côté (dégagé 2 ^{nde}) 2- bras libre à l'horizontal alignement épaule 3- bâton hz, bras tendu dans la diagonale haute	engmt bras main bâton Pieds	½ F8 hz bras tendu dans la diagonale haute Rattrapage : paume de main et pouce vers le côté, doigts serrés vers le ciel 1 Rotation vers l'extérieur Impulsion verticale avec le pouce Dégagé 2 ^{nde}		1- De face pied gauche pointé sur le côté (dégagé en 2 ^{nde}) 2- bras libre à l'horizontal alignement épaule 3- bâton hz, bras tendu dans la diagonale haute	3 répétitions Respect des consignes de réalisation Bâton : idem Corps : 1- placement de base 2- placement en 4 ^{ème} relevée (de face et de dos)	