

1^{er} Degré – Niveau A : Roulés

- 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		DESCRIPTION DU MOUVEMENT						EVALUATION			
	PHOTO	NOM	POSITION DEPART		MOUVEMENT				POSITION FIN		A	NA
			Photo	Placement					Photo	Placement		
32		Frontal endroit sur l'autre 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	Engt	Bâton au creux du bras, à la verticale, pouce collé sous le bras Tolérance inclinaison du bâton légèrement à l'oblique		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	Respecter des consignes de réalisation : Bâton : 1- trajet 2- rattrapage 3- Axe Corps : 1- Placement de base 2 – Placement en 3 ^{ème} position			
					Bras	Rattrapage bras tendu hauteur épaule						
	Main				Paume de main face au sol Rattrapage : entre le pouce et l'index							
	Bâton				Trajet du bâton : du creux du bras, creux du poignet et de dos de la main							
					Pieds	En 3 ^{ème}						
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	Engt	Paume de main face au sol, roulé dos de la main		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				
					Bras	Rattrapage bras plié, coude pointé vers l'avant au centre du corps, main devant l'épaule						
					Main	Rattrapage : devant soi, paume de main vers le ciel, pouce dégagé, sous le coude						
					Bâton	Trajet du bâton : dos de la main (paume de main face au sol), creux du poignet, milieu du bras, ½ rotation avant rattrapage						
					Pieds	En 3 ^{ème}						

Non-respect d'une ou plusieurs consignes

ROULES 2/3										
N°	MOUVEMENT		DESCRIPTION DU MOUVEMENT						EVALUATION	
	PHOTO	NOM	POSITION DEPART		MOUVEMENT		POSITION FIN		A	NA
			Photo	Placement			Photo	Placement		
34		Poignet changement de 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 épaule, paume de main face au sol	Engt	Balle en haut, bâton au creux du poignet		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	Respecter des consignes de réalisation : Bâton : 1- trajet 2- rattrapage 3- Axe Corps : 1- Placement de base 2 – Maintien dégagé derrière (pieds ouverts)	
Bras	Tendu devant hauteur épaules									
Main	Paume face au sol, doigts serrés et tirés vers l'avant Rattrapage : devant soi, paume de main vers le ciel, pouce dégagé, sous la main									
Bâton	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, ½ rotation avant rattrapage									
Pieds	En 3 ^{ème}									
35	 	1 Fish endroit MD et MG		1- De profil G 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 Rester de profil G quelque soit la main.	Engt	Poignet flex, paume de main face à l'avant		1- De profil Pied pointe derrière 2- Main libre à la taille, coude dans l'alignement des épaules 3- Bâton tenu à pleine main au milieu à l'horizontal		
Bras	Tendu niveau épaules									
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									

ROULES 3/3											
N°	MOUVEMENT		DESCRIPTION DU MOUVEMENT						EVALUATION		
	PHOTO	NOM	POSITION DEPART		MOUVEMENT			POSITION FIN		A	NA
			Photo	Placement				Photo	Placement		
36		Engagement Neck roll		1- De face Pieds serrés en 6ème 2- Bâton tenu pleine main au ¾, bras tendu devant hauteur épaule 3- Bras libre à l'horizontal dans l'alignement des épaules	Engt	Bâton horizontal / oblique, pouce collé sur le côté G du cou		1- De profil, pieds alignés (position de rattrapage) 2- Bras libre dans la diagonale basse 3- Bâton tenu pleine main, coude collé	Respecter des consignes de réalisation : Bâton : 1- trajet 2- rattrapage 3- Axe (horizontal et oblique autorisé) Corps : 1- Placement de base 2 – Placement spécifiques		
Bras	- Droit : Coude collé à l'engagement et au rattrapage - Bras libre : dans la diagonale basse à l'engagement et au rattrapage										
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										
37		1 éjection coude G		1- De face, en 3ème Jambes tendues 2 – Bâton tenu pleine main au ¾ 3- Bras plié, coude pointé vers l'avant au centre du corps, main sur l'épaule	Engt	Bâton au creux du bras, à la verticale (tolérance oblique), pouce collé sous le bras		1- De face, en 3ème Jambes tendues 2- Bâton tenu pleine main le long du corps 3- Bras libre plié, coude pointé vers l'avant au centre du corps, main sur l'épaule	Respecter des consignes de réalisation : Bâton : 1- trajet 2- rattrapage 3- Axe Corps : 1- Placement de base 2 – Placement en 3ème position		
Bras	Plié, coude pointé vers l'avant										
Main	Rattrapage main droite										
Bâton	Impulsion courte (le coude effectue un petit rond) dès que le bâton touche le bras 1 rotation dans l'axe du corps										
Pieds	En 3ème										