

2^{ème} 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 1/5											
N°	MOUVEMENT		DESCRIPTION DU MOUVEMENT					EVALUATION			
	PHOTO	NOM	POSITION DEPART		MOUVEMENT	POSITION FIN		A	NA		
			Photo	Placement		Photo	Placement				
28		Bascule		1- De face Jambes tendues pied G dégaagé en 2 nd e 2- Bras libre le long du corps 3- Bâton tenu pleine main au milieu du bâton, perpendiculaire au bras tendu devant hauteur épaule	Engt	Idem position de départ			1- De face, en 1 ^{ère} 2- Bras libre le long du corps 3- Bâton tenu pleine main au milieu du bâton, perpendiculaire au bras tendu devant hauteur épaule	Respecter 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
					Bras	Bras libre le long du corps					
					Main	Doigts en contact avec l'épaule au moment de la bascule					
					Bâton	Trajet du bâton : 1-2 : roulé envers frontal 3-4 : roulé endroit frontal à 2 : Quand le bâton est dans la diagonale (décollé de l'avant-bras), il change de direction					
					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					
29		Ouverture latérale D et G		1- De face, en 3 ^{ème} e jambes tendues 2- Bras libre le long du corps 3- Bâton tenu pleine main milieu du bâton, perpendiculaire au bras tendu devant hauteur épaule	Engt	Idem position de départ			1- De face, en 3 ^{ème} e jambes tendues 2- Bras libre le long du corps 3- Bâton tenu pleine main au milieu		
					Bras	Bras libre le long du corps					
					Main	Rattrapage : paume de main face au ciel					
					Bâton	Trajet du bâton : 1- Roulé envers frontal 2- ouverture du bras tendu dans l'alignement des épaules au moment où le bâton est dans la diagonale (décollé de l'avant-bras) 3- Roulé sur le bras tendu de l'extérieur du bras à l'int. poignet					
					Pieds	En 3 ^{ème} e position					

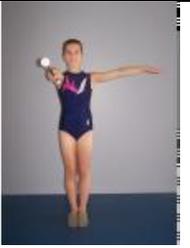
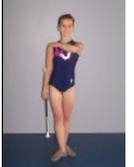
ROULES 2/5											
N°	MOUVEMENT		DESCRIPTION DU MOUVEMENT						EVALUATION		
	PHOTO	NOM	POSITION DEPART		MOUVEMENT			POSITION FIN		A	NA
			Photo	Placement				Photo	Placement		
30		Coude-coude D et G		1- De face, en 3 ^{ème} jambes tendues 2- Bras libre plié, coude pointé vers l'avant au centre du corps, main sur l'épaule, paume de main face au sol 3- Bâton tenu pleine main au ¾ Tip	Engt	Ball en haut, passage du milieu du bâton sur le milieu de l'avant-bras			1- De face, en 3 ^{ème} jambes tendues 2- Bras libre plié, coude pointé vers l'avant au centre du corps, main sur l'épaule 3- Bâton tenu pleine main au milieu sous le coude à l'horizontal	Respecter 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
					Bras	Coudes pointés vers l'avant					
					Main	Paumes face au sol, doigts serrés Rattrapage : devant soi, paume de main vers e ciel, pouce dégagé, sous le coude					
					Bâton	Trajet du bâton : 1- Descente de la balle 2- Passage du milieu du bâton sur l'autre coude 3- ½ rotation avant rattrapage					
					Pieds	En 3 ^{ème} position					
31		Epaule rattrapage épaule D et G		1- De profil pied gauche pointé sur le côté 2- Bras libre le long du corps 3- Bras tendu devant soi à l'horizontal, bâton dans le prolongement du bras	Engt	Roulé envers (dos de la main)			Position de rattrapage		
					Bras	2- De l'engagement : coude dirigé vers le côté 3- Du rattrapage : coude en bas, bras libre le long du corps					
					Main	2- De l'engagement : paume de main face au sol devant épaule 3- Du rattrapage : doigts serrés dirigés vers l'avant, pouce dégagé, bras libre le long du corps					
					Bâton	Trajet du bâton : 1- Creux du poignet 2- Epaule 3- Epaule					
					Pieds	3- ¾ de tour vers la gauche arrivée de dos, pied gauche pointé devant					

ROULES 3/5											
N°	MOUVEMENT		DESCRIPTION DU MOUVEMENT						EVALUATION		
	PHOTO	NOM	POSITION DEPART		MOUVEMENT		POSITION FIN		A	NA	
			Photo	Placement			Photo	Placement			
32		Epaule + intérieur bras D et G		1- De profil pied gauche pointé sur le côté 2- Bras libre le long du corps 3- Bras tendu devant soi à l'horizontal, bâton dans le prolongement du bras	Engt	Idem N° 31			Position de rattrapage	Respecter des consignes de réalisation :	Bâton : 1- trajet 2- rattrapage 3- Axe Corps : 1- Placement de base 2 – Placement en 3 ^{ème} position
					Bras	2- Coude dirigé vers le côté 3- Bras à l'horizontal, bras libre le long du corps					
					Main	2- Coude dirigé vers le côté 3- Bras à l'horizontal, bras libre le long du corps					
					Bâton	Trajet du bâton : 1- Creux du poignet 2- épaule droite passage du baton à la verticale entre les 2 omoplates 3- roulé sur le bras tendu de l'extérieur du bras à l'intérieur poignet					
					Pieds	3- ¼ de tour vers la gauche arrivée de dos, pied gauche pointé devant					
33		Intérieur 1 bras rattrapage Epaule D et G		1- De face, en 3 ^{ème} 2- Bras libre le long du corps 3- Bras tendu	Engt	Paume de main face au ciel			Position de rattrapage		
					Bras	Bras libre le long du corps					
					Main	2- Coude en bas, doigts serrés vers l'arrière, pouce dégagé					
					Bâton	Trajet : 1- roulé sur le bras tendu de l'intérieur poignet à l'extérieur bras 2- épaule gauche passage du baton à la verticale entre les 2 omoplates					
					Pieds	En 3 ^{ème} position					
34	 	2 fishs endroit MD et MG (1-2-3-4 demi)		1- De profil gauche Pied gauche 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	Engt	Doigts serrés vers l'extérieur			1- De profil Pied pointé derrière 2- Main libre à la taille, coude dans l'alignement des épaules 3- Bâton tenu pleine main au milieu		
					Bras	Tendu hauteur épaule					
					Main	Rattrapage : entre le pouce et l'index, paume de main face au sol intérieur bras					
					Bâton	Trajet Posé sur le dos de la main Rattrapage : bâton à l'horizontal					

Non-respect d'une ou plusieurs consignes

					Pieds	Dégagé derrière				
--	--	--	--	--	-------	-----------------	--	--	--	--

ROULES 4/5											
MOUVEMENT			DESCRIPTION DU MOUVEMENT						EVALUATION		
N°	PHOTO	NOM	POSITION DEPART		MOUVEMENT			POSITION FIN		A	NA
			Photo	Placement				Photo	Placement		
35		1 fish ½ env MD et MG (1-2-3 demi)		1- De profil droit Pied droit pointé derrière 2- Main libre à la taille, coude dans l'alignement des épaules 3- bâton tenu juste sous le milieu dans l'alignement du bras, bras tendu niveau épaule	Engt	Doigts serrés vers l'extérieur			1- De profil droit Pied droit pointé derrière 2- Main libre à la taille 3- Bâton tenu pleine main	Respecter des consignes de réalisation : Bâton : 1- trajet 2- rattrapage 3- Axe (horizontal et oblique autorisé pour n° 36) Corps : 1- Placement de base 2- Placements spécifiques	Non-respect d'une ou plusieurs consignes
					Bras	Tendu hauteur épaules					
					Main	Rattrapage : à l'extérieur de la main, paume face au sol					
					Bâton	Posé sur le dos de la main					
					Pieds	Dégagé derrière					
36		Neck roll ½ tour		1- De face Pied droit pointé devant 2- Bras libre à l'horizontal dans l'alignement des épaules 3- Bâton tenu pleine main au ¾ bras tendu devant hauteur épaule	Engt	Bâton en contact avec côté G du cou			1- Pied gauche pointé devant 2- Bras libre dans la diagonale basse 3- Bâton tenu pleine main, coude vers le bas	Respecter des consignes de réalisation : Bâton : 1- trajet 2- rattrapage 3- Axe (horizontal et oblique autorisé pour n° 36) Corps : 1- Placement de base 2- Placements spécifiques	Non-respect d'une ou plusieurs consignes
					Bras	Coude collé à l'engagement et au rattrapage Bras libre dans la diagonale basse à l'engagement et au rattrapage					
					Main	Rattrapage doigts serrés dirigés vers l'avant, pouce dégagé au niveau de l'épaule					
					Bâton	Trajet du bâton : passage du milieu du bâton sur la nuque, au moment où la balle arrive devant l'épaule droite, ½ tour, balle passe de l'épaule droite à l'épaule gauche par-dessus la tête Bâton horizontal et oblique autorisé					
					Pieds	Au départ : (de face) Pied droit pointé devant ½ pivot A l'arrivée : (de dos) pied gauche pointé devant					

ROULES 5/5										
N°	MOUVEMENT		DESCRIPTION DU MOUVEMENT					EVALUATION		
	PHOTO	NOM	POSITION DEPART		MOUVEMENT	POSITION FIN		A	NA	
			Photo	Placement		Photo	Placement			
37		Neck roll 1-3 avec pas		1- De face Pied serrés 2- Bras libre à l'horizontal dans l'alignement des épaules 3- Bâton tenu pleine main au ¾, bras tendu devant hauteur épaule	Engt	Bâton en contact avec côté G du cou		Position de rattrapage	Respecter des consignes de réalisation : Bâton : 1- trajet 2- rattrapage 3- Axe (horizontal et oblique autorisé pour n° 37) Corps : 1- Placement de base 2 – Placements spécifiques Synchronisation	Non-respect d'une ou plusieurs consignes
					Bras	- Coude collé à l'engagement et au rattrapage - Bras libre dans la diagonale basse de l'engagement au rattrapage				
					Main	Rattrapage entre le pouce et l'index				
					Bâton	Trajet du bâton : passage du milieu du bâton sur la nuque, au moment où la balle arrive devant l'épaule droite, ½ tour, balle passe de l'épaule droite à l'épaule gauche par-dessus la tête Coordination pied bâton : un pas du pied gauche => bâton sur l'épaule gauche, un pas du pied droit => bâton sur l'épaule droite Bâton horizontal et oblique autorisé				
38		Ejection + frappé int sur le dos de la main		1- De face, en 3 ^{ème} Jambes tendues 2- Bras libre plié, coude pointé vers l'avant au centre du corps, main sur l'épaule 3- Bâton tenu pleine main au ¾	Engt	Bâton au creux du bras, à la verticale, pouce collé sous le bras		1- De face, en 3 ^{ème} Jambes tendues 2- Bras libre plié, coude pointé vers l'avant au centre du corps, main sur		
					Bras	Libre tendu le long du corps				
					Main	Rattrapage main droite				

					<p>Bâton</p> <p>1- Impulsion courte : le coude effectue un petit rond 2- dès que le bâton touche le bras -1 rotation dans l'axe du corps 3- Impulsion courte : la main effectue un petit rond 4- dès que le bâton touche la main qui se trouve à la même hauteur que le coude, 1 rotation dans l'axe du corps</p>		<p>l'épaule</p> <p>3- Bâton tenu pleine le long du corps</p>		
					<p>Pieds</p> <p>En 3^{ème}</p>				