

1^{ère} Solo Twirl Routine : niveau d'entrée

Position	Bâton
Pieds en 6 ^{ème} position, jambes tendues, mains sur les hanches, coudes à la hauteur de la taille	Position de départ
Pieds en 6 ^{ème} position, le bras gauche reste avec le coude à la hauteur de la taille, main sur la hanche	Salut
Pieds en 6 ^{ème} position	Changement sous la main croisé, finir avec le bâton horizontal
Position pied gauche pointé, poids sur la jambe droite, bras tendus en diagonal	5 demi-figures 8 à l'endroit (début derrière)
Fermer en 3 ^{ème} position	Le bâton descend
Rotation du buste à gauche, fente de la jambe gauche, jambe droite tendue, pied droit pointé, bras gauche tendu en diagonal	7 demi-figures 8 à l'envers (début à l'intérieur du bras) de la main droite
Fermer en 3 ^{ème} position	1 fois changement sous la main croisé pour changer de main
Rotation du buste à droite, fente de la jambe droite, jambe gauche tendue, pied gauche pointé, main droite sur la hanche (il ne faut pas que le coude soit visible)	3 demi-figures 8 à l'endroit (début à l'intérieur du bras) de la main gauche
Revenir de face, pied gauche devant pointé, main droite à la hanche	3 demi-figures 8 à l'envers (début derrière) de la main gauche
Rester de face, pied gauche devant pointé	Changement de main vertical, 3 fois bâton tournant des deux mains, revenir en fouettant avec le bâton derrière le dos.
Rester de face, pied gauche devant pointé, main gauche à la hanche	2 figures 8 à l'endroit main droite, bras droit plié avec fouetté, changement de main vertical derrière le dos
Rester de face, pied gauche devant pointé, main droite à la hanche	2 figures 8 bras à l'envers main gauche, bras gauche plié avec fouetté changement de main de face
Rester de face, jambe gauche derrière, pied gauche pointé, bras gauche de face hauteur de l'épaule	1 figure 8 1 rouler sur le bras (à exécuter entre le poignet et le coude) à l'endroit
Se tourner derrière	Redescendre les deux bras le long du corps
Face derrière, jambe droite derrière, pied droit pointé, bras gauche de face hauteur de l'épaule	1 rouler sur le bras (à exécuter entre le poignet et le coude) à l'envers
Revenir de face, jambe gauche devant et pied gauche pointé Les deux bras tendus suivent le mouvement et exécutent un cercle, les pieds reviennent en 6 ^{ème} position, les bras le long du corps.	1 figure 8 main droite 1 rouler sur le coude gauche 1 figure 8 main droite pour revenir en 6 ^{ème} position, les bras le long du corps.
Pieds en 6 ^{ème} position	1 bâton tournant des deux mains
Ouverture en fente à droite, pied droit pointé	Passage entre les jambes (derrière le genou)
Revenir en 6 ^{ème} position	1 bâton tournant des deux mains
Ouverture en fente à gauche, pied droit pointé	Passage entre les jambes (derrière le genou)
Revenir de face, jambe gauche devant, pied gauche pointé, main gauche à la hanche	8 figures 8 horizontales main droite Changement de main de face
Rester de face, jambe gauche devant, pied gauche pointé, main droite à la hanche	4 figures 8 horizontales main gauche Sur 4 ^{ème} figure 8 main gauche changement de main de face
Refermer les jambes, se retrouver en 3 ^{ème} position (pied gauche devant), main gauche à la hanche, bras droit à l'épaule	Passage derrière la nuque en fouetté Bras droit à l'épaule

Ouverture de la jambe droite, pied droit pointé, les deux jambes sont tendues, main gauche à la hanche (coude caché)	2 roues à l'endroit (commencer à l'intérieur du bras) de la main droite
Fermer sur le pied gauche, se retrouver en 5 ^{ème} position (pied droit devant)	1 changement sous la main croisé pour changer de main
Ouvrir la jambe gauche, pied gauche pointé, les deux jambes sont tendues, la main droite à la hanche	2 roues à l'envers (commencer à l'extérieur du bras) de la main gauche
La jambe gauche revient devant, pied gauche pointé, les deux bras sont tendus en haut de la tête	A la fin de la 2 ^{ème} roue, changement de main sur la tête, les deux bras tendus
Revenir avec les deux bras en diagonal vers le bas, le pied gauche toujours pointé devant	Le bâton en diagonal vers le bas atteindre la dernière note de la musique
Revenir vers l'arrière, pieds en 6 ^{ème} position, main gauche à la hanche, bras droit à la hauteur du cou	Salut

Attention le travail des pieds se fait en dehors et la posture générale doit être correcte dans tous les mouvements !

En cas de doute se référer à la vidéo mise à disposition par l'IBTF.