

Position	Bâton
De face, jambe droite tendue devant, pied droit pointé, bras droit en diagonal vers le bas, main gauche sur la hanche	Position de départ
De face, jambe droite tendue devant, pied droit pointé, coude droit à la hauteur de cou, main gauche sur la hanche	Salut avec 1 demi-figure 8 à l'envers Changement de main de face md à la mg
Revenir avec les pieds en 3 ^{ème} position	Changement de main derrière le dos mg à md
Rester de face avec les pieds en 3 ^{ème} position, mg sur la hanche	Sortie en fouettant, ensuite 1 flip à l'endroit md
Ouvrir à droite, jambe droite tendue en fente, le poids est sur la jambe gauche (pliée en fente), bras gauche tendu en diagonal vers le haut	Rattrapage md avec 1 figure 8 (commencer à l'extérieur du bras)
Refermer à gauche, les pieds en 3 ^{ème} position	1 Flip md rattrapage mg
La jambe gauche se déplace derrière, pied gauche pointé, poids du corps sur la jambe droite, bras droit tendu hauteur de l'épaule	Au rattrapage mg
Se tourner derrière, le poids du corps reste sur la jambe droite, pieds gauche tjrs pointé devant	1 figure 8 de la main gauche
Déplacer le poids du corps sur la jambe gauche, jambe droite derrière tendue, pied droit pointé	1 Flip mg rattrapage md
Revenir de face, avec les pieds en 3 ^{ème} position, bras gauche à l'épaule	1 figure 8 de la main droite
Rester de face, aller sur demi-pointes, avancer la jambe gauche, pied gauche devant pointé, bras gauche à l'épaule – exécuter un relevé de la jambe droite et redescendre	3 doigts md en diagonal vers le haut
Revenir en 3 ^{ème} position, bras gauche à l'épaule	3 doigts md devant le buste
Ouvrir la jambe droite vers la droite, fente avec poids du corps sur la jambe gauche (pliée), main gauche à la hanche (coude pas visible), bras droit tendu hauteur de l'épaule	3 doigts md devant le bras droit
Revenir en 3 ^{ème} position, main gauche sur la hanche	3 doigts md devant le buste changement de main
Aller sur demi-pointes en 3 ^{ème} position, bras droit à l'épaule	3 doigts mg
La jambe gauche va derrière, pied gauche pointé, fente avec poids du corps sur la jambe droite, les deux bras tendus à l'épaule	3 doigts mg avec le bras gauche tendu
Revenir vers l'avant en 3 ^{ème} position, main gauche sur la hanche	3 doigts mg devant le buste
Rester en 3 ^{ème} position	Changement de main vertical devant le buste
Rester en 3 ^{ème} position, main gauche sur la hanche, bras droit tendu devant à la hauteur de l'épaule droite	1 rouler poignet bras droit tendu
Tourner le buste à droite, ouverture en fente à gauche, pied gauche pointé, poids du corps sur la jambe droite (pliée), main gauche sur la hanche, bras droit tendu devant hauteur épaule	1 demi figure 8 + 1 rouler poignet bras droit tendu
Revenir de face, jambe gauche devant, pied gauche pointé, coude gauche devant le cou	1 figure 8 md
Rester de face, jambe gauche devant, pied gauche pointé, bras droit tendu devant hauteur épaule	Rouler à l'endroit sur le coude gauche changement de main avec arrêt md
Refermer les jambes (vers l'arrière), se retrouver en 3 ^{ème} position (pied gauche devant), coude gauche devant le cou	1 figure 8 md
Rester de face en 3 ^{ème} position, coude gauche devant le cou	Rouler coude-coude rattrapage mg
Rester de face en 3 ^{ème} position (pied gauche devant)	Changement de main vertical devant mg à md
Ouvrir la jambe droite vers l'avant, pied droit pointé, bras gauche tendu à la hauteur de l'épaule	1 tour avec le bâton en le faisant glisser
La jambe droite revient derrière, pied droit pointé sur la cheville gauche, un tour à gauche, le bras gauche tendu hauteur épaule	Une boucle sur la tête en tournant, le bras droit ne se plie que légèrement
Revenir du tour avec la jambe droite qui ouvre directement en fente, le buste et la tête sont tournés à gauche, le pied droit pointé, poids du corps sur la jambe gauche (pliée), bras gauche tendu devant (même direction que le buste)	Une boucle intérieure à exécuter à l'extérieur du bras gauche

Revenir de face, jambe droite devant, pied droit pointé, poids du corps sur la jambe gauche tendue, bras gauche à l'épaule	Une boucle derrière la nuque avec le bras droit tendu
La jambe droite revient vers l'arrière, pieds en 3 ^{ème} position, les bras descendent près du corps	Les bras descendent
Un tour complet de face avec les bras tendus en même temps déplacer la jambe gauche devant	Un tour complet de face avec les bras tendus
Grand battement de la jambe droite	Passage sous la jambe avec le bâton
Revenir en 3 ^{ème} position sur relevé, bras droit tendu à l'épaule	1 demi-figure 8 à l'envers mg
Ouvrir la jambe gauche à gauche en fente, pied gauche pointé, poids du corps sur la jambe droite (pliée)	Passage derrière le genou mg à md
La jambe gauche revient de face, pied gauche devant pointé, bras gauche sur la hanche	Sortir le bâton mode horizontal + 3 figures 8 horizontales
Rester de face, pied gauche devant pointé, main gauche à la hanche	Lancer horizontal md rattrapage md
La jambe gauche revient en arrière, pied en 3 ^{ème} position (pied gauche devant)	1 figure 8 horizontale
Fente avec poids du corps au milieu : la jambe droite ouvre à droite, pied droit pointé, jambe gauche pliée, main gauche sur la hanche	3 doigts horizontaux à effectuer à la hauteur de la taille
Revenir en 3 ^{ème} position (la jambe droite ferme sur la gauche), main gauche sur la hanche	3 doigts horizontaux à effectuer en haut de la tête, bras droit tendu
Fente avec poids du corps au milieu : la jambe gauche ouvre à gauche, pied gauche pointé, jambe droite pliée, bras gauche tendu à l'épaule	3 doigts horizontaux à effectuer à la hauteur de la taille
Revenir en 3 ^{ème} position (la jambe gauche ferme sur la droite), bras gauche tendu à la hauteur de l'épaule	3 doigts horizontaux à effectuer en haut de la tête, bras droit tendu
Rester en 3 ^{ème} position	Changement de main horizontal md à mg
Rester en 3 ^{ème} position, bras droit à la hauteur de l'épaule ensuite bras gauche à la hauteur de l'épaule	Préparation horizontale mg + lancer horizontal mg, rattrapage md
Rester en 3 ^{ème} position, bras gauche à la hauteur de l'épaule	Au rattrapage continuer avec une figure 8 horizontale md (en haut du bras) + passage autour du cou md à mg
Rester en 3 ^{ème} position, bras droit à la hauteur de l'épaule, bras gauche légèrement plié	10 doigts horizontaux mg sur la tête, bras gauche légèrement plié
Avancer la jambe droite, pied droit pointé, les deux bras descendent et se placent derrière le dos	Fouetter pour bloquer le bâton dans le dos
Effectuer un tour et demi à gauche, se retrouver avec le buste et la tête tournés à gauche, pieds en 6 ^{ème} position	Le bâton reste horizontal derrière le dos
Rester avec le buste tourné à gauche les pieds en 6 ^{ème} position	1 flip latéral md à mg
La jambe droite avance, pied droit pointé, bras droit tendu en diagonal vers le bras	Au rattrapage mg
Revenir en 6 ^{ème} position (la jambe droite revient sur la gauche)	1 flip latéral mg à md
La jambe gauche avance, pied gauche pointé, bras gauche tendu en diagonal vers le bras	Au rattrapage md
Revenir de face (demi-tour à droite), la jambe gauche revient sur la jambe droite, pieds en 3 ^{ème} position, bras gauche tendu à l'épaule	1 figure 8
Rester en 3 ^{ème} position, les deux mains sur les hanches	Lancer endroit md, rattrapage md
Tourner le buste à gauche, la jambe droite ouvre à droite, pied droit pointé, jambe gauche tendue, bras gauche tendu à l'épaule, bras droit tendu devant en diagonal vers le haut	Bras droit tendu devant en diagonal vers le haut
Revenir de face, jambe droite devant, pied droit pointé, bras légèrement plus bas que l'épaule	Petit passage avec le bâton pour remettre la boule du bon côté
Rester jambe droite devant, pied droit pointé, mg sur la hanche	1 figure 8 à l'envers, position de 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.