



### **Série des flips**

1. Préparation ½ figure 8, se tourner sur les côtés droit et gauche, et exécuter 2 fois des flips latéraux/intérieurs, 2 fois rattrapages dos, 2 fois rattrapages sous jambe en fente, pas à droite en même temps que ½ figure 8 et fermer.
2. Figure 8 à l'envers main droite, flip aveugle rattrapage derrière la nuque main gauche et enchaîner directement avec figure 8 à l'envers main gauche, flip aveugle rattrapage derrière la nuque main droite.

### **Série des doigts**

1. Doigts verticaux main droite : comme la 1<sup>ère</sup> partie de l'imposé no 1.
2. Doigts verticaux main droite : comme la 2<sup>ème</sup> partie de l'imposé no 1.
3. Doigts verticaux main gauche : seulement la première partie de l'imposé no 2.
4. Doigts horizontaux main droite : imposé no 3.
5. Doigts horizontaux main gauche : imposé no 4.

### **Série des roulers**

1. Préparation ½ figure 8, pas en avant avec le pied gauche en faisant le rouler sur le bras gauche, rattrapage main gauche. Faire un demi-tour vers l'arrière (de dos), rouler sur le coude droit rattrapage main droite, revenir de face et combiner le coude gauche et droit en chaînant avec l'ouverture latérale et fermer directement.
2. Préparation ½ figure 8, rouler main droite sur le coude droit rattrapage nuque main gauche et exécuter en même temps un ½ tour à gauche (de dos), rouler main gauche sur le coude gauche rattrapage nuque main droit et exécuter en même temps un ½ tour à droite (de face), enchaîner avec rouler sur le coude gauche passage sur les poignets et rouler sur le coude droit, rattrapage nuque (1/2 tour sur la gauche, de dos), revenir de face et fermer avec une ½ figure 8.
3. Fish main droite (imposé no 5).
4. Fish main gauche (imposé no 6).
5. Neckroll : préparation comme la figure imposée, exécuter 1 neckroll complet, rattrapage main gauche (le bâton est sur l'épaule droite) et fermer en faisant une ½ figure 8 main gauche à l'horizontal (préparation imposé no 8).

### **Série des lancers**

1. Préparation, fouetté, ½ figure 8, lancer vertical endroit main droite, 1 tour à gauche, rattrapage main gauche en fente, fermer en faisant une ½ figure 8 à l'envers avec le bras gauche, en même temps un tour à gauche (préparation imposé no 9).
2. Préparation, fouetté, ½ figure 8 à l'envers main gauche, lancer vertical intérieur main gauche, 1 tour à gauche, rattrapage main droite retournée, terminer avec une ½ figure 8 endroit main droite (imposé no 10).
3. Préparation, fouetté, ½ figure 8 à l'endroit main droite, lancer vertical extérieur main droite, ½ tour à droite, rattrapage main droite dos, terminer avec une ½ figure 8 endroit main droite en revenant de face avec ½ tour à droite (préparation imposé no 12).
4. Préparation ½ figure 8 à l'endroit main droite, lancer vertical extérieur main droite, ½ tour à gauche, rattrapage aveugle main gauche, changement de main, terminer avec une ½ figure 8 endroit main droite de face avec ½ tour à droite (préparation imposé no 11).
5. Préparation figure 8 horizontale main gauche, lancer horizontal main gauche, 1 tour à gauche, rattrapage main droite, 1 tour en passant le bâton sur la taille et fermer (préparation imposé no 13).
6. 2 fois mouvement horizontal, lancer horizontal main droite, rattrapage main droite retournée (battement avec la jambe gauche), figure horizontale changement de main (derrière de dos) de la main droite à la main gauche, en effectuant 1 tour sur la gauche et fermer (préparation imposé no 14).