



1^{ère} partie : technique

Série des roulers

Série fugimi : se mettre sur le côté, préparation ½ figure 8 main droite et exécuter un fugimi main droite. S'arrêter et changer le bâton de main. Préparation ½ figure 8 main gauche et exécuter un fugimi main gauche.

Série des lancers

1. Lancer illusion croisée : préparation ½ figure 8 main droite avec bras gauche tendu niveau épaule, fouetté, lancer vertical extérieur main droite, illusion croisée, rattrapage main droite (préparation au mouvement no 7 du PC).
2. Lancer deux tours rattrapage main gauche : préparation ½ figure 8 verticale main droite avec bras gauche tendu niveau épaule, fouetté, lancer vertical extérieur main droite, 2 tours à gauche, rattrapage main gauche en fente, bras gauche tendu niveau épaule (préparation au mouvement no 8 du PC).

Série de contacts

Série matériel de contact du programme court sans musique (cf. fiche descriptive du PC).

2^{ème} partie : artistique avancée

Mouvements gymniques

1. A choix roue sur une main droite ou gauche/ souplesse en avant.
2. Illusion ouverte à droite.
3. Deux illusions croisées.
4. Verticale (3 s).
5. Grand écart jambe droite et gauche.
6. Descente en pont et rester 5 secondes.

Mouvements de danse

1. Demi-pliés dans les 6 positions de danse à l'espalier.
2. Battement en croix jambe droite et gauche à l'espalier.
3. Position cambrée à l'espalier.
4. Pivots : 1 tour à droite et 1 tour à gauche. Les bras sont fermés sur la taille.
5. Position de Y pied à la main sans espalier jambe droite ou gauche.
6. Grand jeté (comme programme court) jambe droite ou gauche.