



Série des roulers

1. Préparation ½ figure 8 endroit main droite, sortir et pointer le pied gauche, rouler sur coude droit en exécutant un fugimi sur le coude droit, fugimi gauche, droit, gauche, rouler sur le coude droit et faire un ½ tour à gauche afin de rattraper nuque avec la main gauche, changer de main (de dos) et revenir de face (bras en V) en fermant avec une ½ figure 8 verticale main droite.

2. Préparation ½ figure 8 endroit main droite, combinaison d'éjections sur le coude gauche 2 fois, combiner sur le coude droit (1 éjection) rattraper main droite retournée, pied gauche pointé derrière et bras en alignement diagonal, terminer en faisant un pas à gauche avec le pied gauche avec une ½ figure 8 endroit main droite.

Les 8 éléments du programme court sur musique (cf. fiche descriptive du PC)

1. Lancer vertical grand jeté.
2. Lancer vertical rattrapage aveugle.
3. Rouler sur les coudes ouverture latérale.
4. Rouler neckroll.
5. Lancer horizontal rattrapage main droite, rattrapage dos.
6. Série matériel de contact.
7. Lancer vertical illusion croisée à gauche ou à droite.
8. Lancer vertical extérieur main droite, 2 tours à gauche, rattrapage main gauche.