



NO 1- LANCE DEPLACEMENT (GRAND-JETE)

a) Jambe droite

Temps 1-2

Le corps est dirigé en diagonal du côté gauche (tête, hanche et épaule regarde la diagonale gauche). Chassé de la jambe droite avec une figure 8 à l'envers envers de la main droite, le bras gauche et tendu à la hauteur de l'épaule du côté gauche.

Temps 3

Effectuer un pas de la jambe gauche en même temps qu'un lancé vertical sur le pouce.

Temps 4

Grand jeté, jambe droite en avant (développé ou tendu) et atterrissage. Le bras gauche descend sur le côté gauche du corps (en bas), puis monte jusqu'en 3^{ème} position Arabesque (bras tendu devant le corps, légèrement au dessus du niveau des épaules, les paumes en bas) pendant le mouvement naturel du bras droit sur le côté droit – 3^{ème} Arabesque. Les épaules et les hanches doivent former un carré perpendiculaire avec la jambe durant le saut. La tête est placée de façon à regarder le bâton.

Temps 5

Pas de la jambe gauche (demi-plié) rattrapage (standard de la main droite). Le bras gauche se déplace en 2^{ème} position (tendu du côté gauche à hauteur des épaules, paume en bas)

Temps 6

Pas jambe droite sur les pointes en 4^{ème} position. Le bras gauche descend sur le côté gauche du corps (en bas). La boucle avec le bâton suit le mouvement jusqu'à une position fermée sur le bras droit. Le bras droit continue de tourner dans le sens des aiguilles d'une montre (du point de vue de l'athlète).

Temps 7

Terminer en 4^{ème} position relevée, jambe droite devant. Les bras en 3^{ème} position Arabesque (bras gauche tendu devant le corps, légèrement au dessus du niveau des épaules, les deux paumes faces au sol).

Jambe gauche

Temps 1 -2

Le corps est dirigé en diagonal du côté droite (tête, hanche et épaule regarde la diagonale droite) Chassé jambe de la jambe gauche avec de la main droite une figure 8 à l'envers, le bras gauche et tendu à la hauteur de l'épaule du côté gauche.

Temps 3

Effectuer un pas de la jambe droite en même temps qu'un lancé vertical sur le pouce.

Temps 4

Grand jeté, jambe gauche en avant (développé ou tendu) et atterrissage. Le bras droit descend naturellement en 3^{ème} position Arabesque (bras tendu devant le corps, légèrement au dessus du niveau des épaules, les paumes en bas) pendant que le bras gauche reste tendu à gauche à hauteur des épaules. Les épaules et les hanches doivent former un carré perpendiculaire avec la jambe durant le saut. La tête est placée de façon à regarder le bâton.

Temps 5

Pas de la jambe droite (demi-plié) rattrapage (standard de la main droite). Le bras gauche reste sur le côté.

Temps 6

Pas de la jambe gauche sur les pointes en 4^{ème} position. Le bras gauche descend sur le côté gauche du corps (en bas). La boucle avec le bâton suit le mouvement jusqu'à une position fermée sur le bras droit. Le bras droit continue de tourner dans le sens des aiguilles d'une montre (du point de vue de l'athlète).

Temps 7

Effectuer un pas à droite dans la direction du saut jusqu'à la 4^{ème} position relevée, jambe droite devant. Les bras termine en 2^{ème} position Arabesque (bras gauche tendu devant le corps, légèrement au dessus du niveau des épaules, bras droit en arrière légèrement au-dessous du niveau de l'épaule, les deux paumes face au sol).

NO 2 – LANCE VERTICAL MD. 1 1/2 TOUR À GAUCHE, REPRISE MG AVEUGLE (NUQUE)

Développement vertical MD (bras D tendu), TTB ou TTT, pas en avant sur pointe de pied D in plie : fouetté – poussé le pied G vers le pied D en 5^{ème} position relevée : le bras G tendu au niveau de l'épaule sur le côté gauche. Pas en avant sur pointe de pied D en 4^{ème} position relevée. Lâcher sur le pouce de la MD [centre du bâton, centre du corps]; 2-3 révolutions du bâton

Pousser ferme (tourner) dans 1 1/2 tours à G sur demi-pointe du pied G [le pied D fermé contre la cheville G]; maintenir une attitude droite avec la tête en ligne droite avec le corps dans la rotation; les mains sont placées de chaque côté des hanches, paumes contre corps, les doigts ensemble dans une position vers le bas].

Finir le tour face derrière en fente G en 4^{ème} position en poussant le pied D derrière [contre sol] vers les juges.

Reprise aveugle MG TTB ou TTT avec la MG au-dessus de G près de l'oreille G, le bras G plié, centre du bâton (le dernier contact du regard avec le bâton est avant le fermé sur l'épaule D); MD reste sur le côté de la hanche pour la réception.

Balancement du bras G vers le bas derrière en passant le bâton dans l'autre main en bas derrière [coudes tendus] en tournant à D pour se retrouver face devant, développement vertical MD en faisant un pas du pied D vers la droite, les bras sont placés en " V " avec paume du côté G.

Tendu G en 2^{ème} position.

NO 3 - ROULER COUDE (4) CONTINUS AVEC OUVERTURE LATÉRALE

Pieds en 5^{ème} position relevée (Pied D devant). Développement vertical MD [Bras D tendu], TTB; bras G tendu sur le côté G au niveau de l'épaule ; balancement du bâton en bas devant les jambes [pendant que la MD se déplace légèrement en bas du centre du bâton] et changer de position pour se mettre légèrement à G en diagonale.

Pas du pied G à G en diagonale; la direction du corps est placée en diagonale G (tête, hanches et épaules en diagonale à G); commencez le rouler sur le coude G [position diagonale] les 4 coudes continus, G-D-G-D assortis des pieds G-D-G-D en tournant sur demi-pointe sur chaque pied (coordonner les coudes avec les pieds).

Le travail des jambes est exécuté dans un arc (demi-cercle) comme suit:

Pas #1 avec le pied G, hanches en diagonale G, pas #2 est un tour sur le pied D, pas #3 est un pas vers le devant sur le pied G avec les hanches placées face côté D, pas #4 est sur le pied D directement à D (ou légèrement avancé), la pointe du pied D (l'orteil) doit être à D en diagonale, les hanches sont placées devant; une légère hésitation se produira entre les pas #3 & #4.

Ouverture latérale du bras D [directement sur le côté D]; en ouvrant le bras G avec les paumes vers le haut, épaules et hanches en face devant; la tête face devant (les jambes en appui sur le pied D, jambe G tendue en 2^{ème} position).

NO 4 – ROULER CONTINU AUTOUR DU COU (NECKROLLS)

Figure 8 envers horizontal avec enchaînement du tour à G [boucle dessous, dessus] avec le bâton devant le corps entre la largeur d'épaules; bras G tendu sur le côté G du corps au niveau des épaules, pas à G, sur tour à G en diagonale.

Déplacer légèrement le bras D vers le bas du centre du bâton en balançant le bâton en travers du corps [trajectoire oblique vers le bas] à G du cou.

Comme le bâton est placé sur le côté G du cou, la direction du corps est devant en diagonale à G [épaules, hanches et tête en diagonale G].

2 1/2 rouler continu sur la nuque (neckrolls) [le bâton est en position oblique]; pour le rouler en entier, le travail des pieds est exécuté dans un arc [demi-cercle]; les deux bras en bas et loin du torse pendant le rouler (neckrolls) [les coudes tout droit]; paumes tournées vers le bas; les pouces des mains au même niveau que les autres doigts,

Compter 1 – lâcher le bâton sur le côté G du cou, un pas du pied G en diagonale à G dans le coin [tête, hanches, épaules sont placés en diagonale à G]

Compter 2 - bâton sur le côté D du cou; pas du pied D avec pas « tournant »

Compter 3 - bâton sur le côté G du cou; pas du pied G avec le corps placé face du côté D

Compter 4 - bâton sur le côté D du cou; pas du pied D avec pas « tournant »

Compter 5 - bâton sur le côté G du cou; pas du pied G directement sur la G avec le corps de dos; légère hésitation avant de recevoir le bâton sous la paume de la MG sur l'épaule D avec le bras D parallèle au sol; la direction du corps est directement en arrière, pieds en 2^{ème} position relevée.

NO 5 – LANCE HORIZONTAL MG, 1 TOUR ET 1/2 A DROITE. REPRISE MD DOS A PLAT

Pieds en 5^{ème} position relevée. Pied G devant : Figure 8 horizontal MG [boucle dessus, dessous], TTB; MD tendu sur le côté D Au niveau des épaules.

Pas en avant sur pointe de pied G en 4^{ème} position relevée.

Lancé horizontal MG [centre du bâton, centre du corps]; 2-3 révolutions du bâton.

Pousser ferme dans 1 tour et demi à droite sur demi-pointe du pied D (Fermez le pied G vers la cheville D dans le tour, maintenir une attitude droite, tête en ligne droite avec le corps dans la rotation; mains sur les hanches avec les doigts ensemble sur la rotation).

Reprise horizontale MD dos (centre du bâton, centre de la taille); [le dernier contact du regard avec le bâton est sur l'épaule G]; pendant que l'on pousse le pied G derrière (par rapport au sol), devant pour les juges dans une fente en 4^{ème} position et simultanément tendre le bras G en diagonale en haut derrière (tête en ligne avec le bras, en arrière tout droit, le haut du corps dans la même ligne avec la jambe tendue).

Pas du pied G vers le côté D; tour à D face devant avec un développement vertical MD (bras D tendu) pendant que l'on fait un pas du pied D à droite face devant; tendu G en 2^{ème} position, le bras G reste en diagonal pour former un V devant en faisant le développement, paume face vers la G.

6. MATERIEL DE CONTACT (24 TEMPS)

Fente G en 4^{ème} position en poussant le pied droit à l'extérieur (par rapport au sol) sur le côté D (tête, hanches et épaules placée du côté G.

Tournoiement vertical des doigts main D, 1-2 envers sur G à D (trajectoire du bâton derrière la tête pousser vers le côté D) pendant que simultanément on échange le poids du corps dans une fente D en 2^{ème} position; la tête, hanches et épaules sont placés en face (jambes et pieds sont retournés vers l'extérieur) avec le bras G tendu au niveau de l'épaule (le niveau du bras G en mouvement du dos vers le côté G).

2-1 tournoiement vertical des doigts MD descendre derrière (la trajectoire du bâton est entre le bras droit et le corps) en exécutant vers le bas un arc en partant du côté G du corps sur le côté D du corps, face dos, le mouvement du bâton descend pendant que l'on tourne à D sur pointe de pied D en croisant le pied G devant le D (quand on retourne de face) et en continuant la rotation à D en pivotant sur les pointes des 2 pieds, le bras G reste tendu au niveau de l'épaule pendant que le bras G passe dans un mouvement devant, vers le dos.

En 5^{ème} position relevée face côté G, 1 révolution flip frontal MD avec le corps (épaules et hanches) face côté G, bras G tendu niveau derrière.

Pas en arrière du pied D en arabesque plié en 4^{ème} position sur le côté G, rattrapage MD retournée au centre du corps.

Bras G tendu vers le haut, paumes de la main face derrière, les bras dans une diagonale. Tête face devant, en regardant au-dessus de l'épaule D.

Abaisser le pied G en fente D en 4^{ème} position, (face côté G) pendant que l'on abaisse le bras G (tendu au niveau de l'épaule).

1-2 révolutions flip frontal, ½ tour sur la gauche pour rattrapage du bâton sous le bras. Epaules et hanches restent face côté G.

Rotation du corps de la G en fente G en 4^{ème} position, face côté D, mouvement du bras G tendu de derrière sur le côté D.

Rattrapage main D sous le bras G tendu (épaules et hanches de côté D, tête regarde au-dessus de l'épaule gauche).

Poursuivre avec une boucle avant, tourner le dos pendant que l'on transfère le poids du corps vers le pied D en 2^{ème} position tendu (face derrière) avec le poids sur le pied D en appui sur la jambe D bien droite, le bras G suit pendant le balancement vers le bas dans un mouvement naturel.

Rotation des hanches sur D en 4^{ème} position tendu face côté G.

Epaules tournés légèrement en face pendant que le coude D est poussé contre le corps, tête en face devant.

Lâché flip (une révolution) frontal main D sur le pouce

Pivoter G derrière avec le poids du corps qui reste en appui sur le pied D.

Rattrapage main G derrière la nuque avec le coude gauche levé et qui pointe vers la D, Bras D tendu vers le bas en diagonale sur le côté G avec la tête et les épaules qui restent face dos.

Pieds restent en 2^{ème} position G tendu.

Continuer la rotation G (épaules et hanches face coté D) pendant que le coude G est poussé vers le bas, tourner la tête pour regarder au-dessus de l'épaule G, Bras D tendu vers le bas en diagonale.

Lâché flip retourné main G (une révolution) au niveau de la taille

Pivoter D derrière en changeant le poids du corps sur la pointe du pied G.

Rattrapage main D dos au centre du dos, bras G en diagonal vers le bas.

Passer le bâton en bas pendant que l'on fait un pas devant sur pied D dans un plié D, mettre le pied G en 5^{ème} relevée (pied D devant).

Fouetté main D avec le bras G tendu au niveau de l'épaule sur le côté G.

Glisser le bâton sur l'embout et enroulé sur l'épaule (sur épaule G) les épaules placées sur le côté G, bras G tendu derrière au niveau de l'épaule

Rouler sur l'épaule G, rattrapage main D retournée (au centre du bâton, en ligne avec le centre du corps), avec le pied D en arabesque plié en 4^{ème} position sur le côté G.

Bras G tendu en diagonale vers le haut, (bras droit bien droit dans une ligne droite du bout des doigts G au bout des doigts D, en regardant devant au-dessus de l'épaule D en rattrapant)

Poursuivre avec un motif horizontal.

Pas sur le pied G, en descendant le bras G au niveau de l'épaule, en tournant à G avec un mouvement horizontal main D (en commençant sur le côté D et en finissant derrière).

Pas du pied D en 4^{ème} position relevée, on passe le bâton dans la main G devant la poitrine au niveau des épaules (coudes pliés).

Pousser dans un tour sur la pointe du pied G, pied D près de la cheville du pied G dans le tour.

Bras D tendu sur le côté D au niveau de l'épaule au début du tour.

Exécuter les 8 doigts à l'horizontal au-dessus de la tête avec le bras G dans une courbe naturelle

Enrouler jusqu'au 1er doigt et prendre à pleine main. Pointe du pied D touche le sol contre le pied G.

7. LANCE SUR PLACE – ILLUSION CROISEE

a) appui sur la jambe droite

1 Fouetté vertical main droite – pas devant avec pied D en plié.

2 – 3 fouetté – mettre le pied G près du pied D en 5^{ème} position relevée.

4 Pas devant ou avec une légère diagonale sur le côté G (maintenir dans le tour) sur demi-pointe du pied D en 4^{ème} position relevée avec le lâché (bras gauche tendu sur le côté gauche, niveau épaule).

5 – 6 D illusion croisée – bras tendus sur les côtés – finir avec le corps en face du côté droit, pied en 5^{ème} position relevée (pied D devant), rotation du corps en face devant en 5^{ème} position relevée (pieds fermés ensemble).

7 Regard sur le bâton.

8 Rattrapage.

b) en appui sur jambe gauche

Exactement l'inverse, mais finir en 5^{ème} position relevée avec le pied G devant.

NO 8 - LANCE VERTICAL MD, 2 TOURS A GAUCHE, REPRISE MG

Développement vertical MD (bras droit tendu), TTB ou TTT, pas devant sur pied D en plié ; fouetté - mettre le pied G près du pied D en 5^{ème} position relevée ; bras G tendu sur le côté G au niveau des épaules.

Pas devant sur demi-pointe du pied D en 4^{ème} position relevée.

Lâcher sur le pouce de la MD (centre du bâton, centre du corps) 2-4 révolutions du bâton.

Pousser ferme dans deux tours à G sur demi-pointe du pied G [le pied D fermé contre la cheville G] maintenir une attitude droite avec la tête en ligne droite avec le corps dans la rotation [aucune autre préparation du travail des pieds n'est permise en plus avant de pousser]; mains sur les hanches, doigts ensemble quand on tourne.

Reprise MG [TTB ou TTT] dans une fente D en 4^{ème} position devant face; [pied D devant, pied G en arrière [le centre de la fente en faisant un pas sur le pied D légèrement devant le pied G pendant que le pied G glisse en arrière (par rapport au sol) en fente en 4^{ème} position D]; Main D rendue sur le côté D, niveau des épaules, pendant que le bras D descend vers la jambe en faisant un cercle vers le haut dans le dos

Développement vertical envers MG (bras G tendu), tournez à G (commencer la rotation en changeant le poids du corps sur demi-pointe du pied G avec un léger étirement du pied G).

Pas du pied D à droite et passer le bâton derrière le dos depuis le côté G en position initiale.