

Figures de base

1. Enchaînement de figures 8 verticales à l'endroit avec préparation main droite :
½ figures 8 (répéter 5 fois), changement de main, préparation main gauche à l'endroit, ½ figures 8 (répéter 5 fois)
8 main gauche et fermer.
2. Enchaînement de figures 8 verticales à l'envers main droite : 4 figures 8, changement de main, 4 figures 8 main gauche et fermer.
3. Préparation : ½ figure 8 endroit, main droite avec fouettée (répéter 2 fois).
4. Préparation : ½ figure 8 endroit, main gauche avec fouetté (répéter 2 fois).
5. Préparation : ½ figure 8 envers, main droite avec fouetté (répéter 2 fois).
6. Préparation : ½ figure 8 envers, main gauche avec fouetté (répéter 2 fois).
7. 4 fois bâton tournant des deux mains (sortie avec fouetté).
8. Mouvement horizontal, main droite, 4 fois, changement et passage dans la main gauche 4 fois.
9. Sortie main gauche, passage direct frontal et enchaînement passage direct dos
10. Chaque mouvement doit être exécuté avec une tenue du corps correcte (bras tendus, pieds serrés, buste allongé, etc.).

Série des roulers

1. Combinaison de roulers sur le bras gauche:
- rouler sur le poignet (paume vers le bas), rouler sur le bras (paume vers le haut), rouler sur le coude.
2. Combinaison de roulers sur le bras droit :
- rouler sur le poignet (paume vers le bas), rouler sur le bras (paume vers le haut), rouler sur le coude.
3. Rouler horizontal autour du cou, engagement avec la main droite, reprise main gauche « derrière » la nuque.
4. Rouler horizontal autour du cou, engagement avec la main gauche, reprise main droite « derrière » la nuque.
5. Chaque mouvement doit être exécuté avec une tenue du corps correcte (bras tendus, pieds serrés, buste allongé, etc.).