



Fédération Suisse de Twirling Baton
Schweizerischer Twirling Baton Verband
Federazione Svizzera di Twirling Baton

swiss olympic MEMBER

Solo Twirl Routine Honneur : niveau découverte

Position	Bâton
Individuel – Pose de début libre En couple – Pose de début libre, mais collaborative (portés, petit échange de bâtons, se tenir les mains, ...) À trois – Pose de début libre, mais collaborative (portés, petit échange de bâtons, se tenir les mains, ...)	Libre Libre Libre
Pieds en 6 ^{ème} position, jambes tendues, mains dans le dos tenant le bâton.	Position de départ. Bâton selon axe horizontal derrière le dos.
Pieds en 6 ^{ème} position. Fin du passage direct, les bras restent en diagonale vers le bas.	Passage direct vertical du bâton dans la mg à la md : montée verticale mg, changement de main g-d horizontal devant le cou position centrale (coudes au-dessus du bâton), le bâton monte et descend sur l'axe vertical à côté du corps boule en bas.
¼ de tour en 3 ^{ème} position relevée, ensuite balade sur demi-pointes (à droite) pendant 8 temps.	Le bâton reste dans la main droite. Il est bloqué à l'intérieur du bras.
Arrêt en 3 ^{ème} position relevée, jambes bien tendues, bras tendus.	Passage du bâton (montée verticale passage à l'horizontal) de la md à la mg sur la tête.
½ tour en dedans 3 ^{ème} position relevée, balade sur demi-pointe (à gauche) pendant 8 temps.	Le bâton reste dans la main gauche. Il est bloqué à l'intérieur du bras.
¼ de tour en 3 ^{ème} position relevée pour revenir de face, arrêt sur demi-pointes en 3 ^{ème} position relevée.	Passage du bâton (montée verticale passage à l'horizontal) de la mg à la md sur la tête.
De face, en 3 ^{ème} position relevée descente sur les genoux, une jambe après l'autre.	Le bâton reste dans la main droite.
Sur les genoux, jambes serrées, fesses levées. Les coudes sont par-dessus le bâton à l'horizontale.	Passage du bâton de la md à la mg avec passage horizontal, coudes au-dessus du bâton.
Sur les genoux, jambes serrées, fesses levées. Les coudes sont ouverts lors du passage.	Passage du bâton de la mg à la md avec passage horizontal, derrière la nuque.
Ouverture des jambes, écart à la seconde, jambes tendues et pieds pointés.	Passage devant le pied droit, md à mg. Ensuite, passage devant le pied gauche, mg à md.
Fermeture des jambes, jambes fermées et tendues, buste droit, pieds pointés.	Pose du bâton au sol, du côté droit du corps.



Membre de Jeunesse et Sport, discipline gymnastique et danse
Membre de International Baton Twirling Federation (IBTF)



Bougie. Jambes tendues et pieds pointés.	---
Passage en grand écart à la seconde.	Récupérer le bâton avec la main droite.
Retour sur les genoux, jambes serrées, fesses levées : attente de 4 temps.	Bâton à la taille en position horizontale.
Sur les genoux, jambes serrées, fesses levées : rotation de la tête. Les épaules restent en bas.	Bâton à la taille en position horizontale.
Retour sur les genoux, jambes serrées, fesses levées.	3 x passage fouetté md d'avant en arrière, stopper le bâton à la taille en position horizontale.
Remonter sur demi-pointes une jambe après l'autre. 3 ^{ème} position relevée.	Bâton à la taille en position horizontale.
1 Tour sur demi-pointes et arrivée de face en 3 ^{ème} position relevée. Les bras suivent le mouvement en montant et restent en haut jusqu'à la fin du tour, puis redescendent latéralement (sans couper l'axe).	Montée horizontale du bâton en même temps que le tour. Le bâton redescend sur l'axe vertical à côté du corps et dans la md.
Ouverture des pieds en 2 ^e position, pieds droit pointé. Poids du corps au milieu.	Tour complet avec le bâton dans la md. Rouler sur le bras gauche. Rattrapage md. Le bâton termine la rotation par ¾ de tour facial et s'arrête en position verticale à côté du corps boule en bas.
Individuel – Pose de fin libre En couple – Pose de fin libre, mais collaborative (portés, petit échange de bâtons, se tenir les mains, ...) À trois – Pose de fin libre, mais collaborative (portés, petit échange de bâtons, se tenir les mains, ...)	Libre Libre Libre

! Attention !

1. Le travail des pieds et des jambes se fait en dehors et la posture générale doit être correcte dans tous les mouvements.
2. Le suivi du rythme et des accents de la musique est très important.
3. En cas de doutes se référer à la vidéo mise à disposition par la FSTB.

FEDERATION SUISSE DE TWIRLING BÂTON