



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

Matériel de contact du programme court mis à jour 2.2020

Série verticale (8 temps)

Temps	Corps	Bâton
Position de départ	Tête, épaules et hanches placées du côté gauche Pied D tendu devant. Bras placés en « V » (vers le bas).	Bâton dans la main droite, TTB.
1	Reculer avec le pied D en passant par la 1ère position en utilisant le pied entier, jusqu'à la 4e position derrière sur demi-pointe.	Figure-8 envers de la main droite à hauteur d'épaule.
2	Déplacer la jambe G tendue pour l'amener à la fente, abaisser le talon D pour finir en fente D en 4ème position.	Flip m.d (1 à 1.5 rot.), rattrapage m.g paume vers le haut. Bras D en diagonale vers le bas au rattrapage.
3-4	Transfert de poids sur le pied G, pied D tendu sur le côté.	Préparation m.g. face derrière, le bras D reste en « V » vers le bas.
5-6	1/4 de tour pour regarder par-dessus l'épaule G vers l'avant, le poids reste sur le pied G. Le pied D reste en tendu sur le côté (même position que la fin du T4). Le corps est positionné selon la souplesse des épaules afin de maintenir l'axe correct du bâton.	Flip envers m.g. (1 à 1.5 rot.) Rattrapage m.d dans le dos (corps face derrière). Le bâton doit être lancé et rattrapé au milieu du dos.
7-8	Toujours face derrière, regarder par-dessus l'épaule D pour le flip, regarder par-dessus l'épaule G pour le rattrapage m.d. (Flash Back). Le poids reste sur le pied G avec le pied D en tendu sur le côté.	Flip m.d. (1.5 à 2 rot.) rattrapage m.d dans le dos (corps face derrière), finir avec les bras en « V » vers le bas. Le bâton doit être lancé et rattrapé au milieu du dos. Les deux flips (temps 5-6 et 7-8) doivent être exécutés dans la même position.

Note : toutes les transitions doivent être effectuées avec les bras tendus.

Les athlètes juniors auront 8 temps de musique entre les 2 séries.

Les athlètes seniors auront 8 temps de matériel accessoire entre les 2 séries.



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

Série horizontale (8 temps)

Temps	Corps	Bâton
Position de départ	Tête, épaules et hanches placées en diagonale D devant Pied D tendu devant. Bras en « V » vers le bas.	Bâton dans la main droite, TTB.
1 et	Pas avec le pied D, puis pas avec le pied G devant sur demi-pointe (jusqu'à la 4ème position) Bras G tendu de l'épaule à la 2ème position (le corps reste placé en diagonale devant D).	Demi-figure 8 horizontale sous le bras D.
2	Le bras G reste tendu à l'épaule. Au rattrapage, le corps reste placé en diagonale devant D.	Flip horizontal m.d (1 rot.) au-dessus de la tête, rattrapage m.d de face à la hauteur de la tête.
3-4	Le bras G reste tendu à l'épaule (2ème position) Au rattrapage m.g, le bras D s'étend à l'épaule côté D (2ème position). Remarque : effectuer le rattrapage m.g à la hauteur de la tête , face devant.	Flip horizontal m.d (1 rot.) au-dessus de la tête, rattrapage m.g au-dessus de la tête. Remarque : effectuer le rattrapage m.g à la hauteur de la tête (doigts en haut et paume face au corps), face devant.
5-6	Tournez à gauche pour faire face derrière, le poids reste sur la jambe G tout au long du tour. La jambe droite est tendue.	Du rattrapage m.g, faire une demi figure 8 sous le bras G.
7-8	Face derrière, fente à droite, pied G tendu en 2ème position. Finition : bras allongés vers l'arrière en « V » à la hauteur de la taille.	Lâché horizontal m.g (paume vers le haut), rester face derrière (yeux, tête, corps) et effectuer le lâché derrière le dos à la hauteur de la taille. Rattraper en restant face derrière (1 à 1.5 rot.).

Nous vous rappelons que la nouvelle série a été introduite pour le mondial 2020, la FSTB appliquera donc le changement déjà pour les compétitions de cette saison.