



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

swiss olympic MEMBER

## DEGRE HONNEUR

### Figures de base

1. Enchaînement de figures 8 verticales endroit : 1/2 figures 8 main droite (répéter 5 fois), changement de main, préparation main gauche à l'endroit, 1/2 figures 8 (répéter 5 fois) et fermer.
2. Enchaînement de figures 8 verticales envers : 1/2 figures 8 main droite (répéter 4 fois), changement de main, préparation main gauche à l'envers, 1/2 figures 8 main gauche (répéter 4 fois) et fermer.
3. Préparation : 1/2 figure 8 endroit, main droite avec fouettée (répéter 2 fois).
4. Préparation : 1/2 figure 8 endroit, main gauche avec fouetté (répéter 2 fois).
5. Préparation : 1/2 figure 8 envers, main droite avec fouetté (répéter 2 fois).
6. Préparation : 1/2 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. 1/2 figures 8 avec passage frontal et dos
10. Chaque mouvement doit être exécuté avec une tenue du corps correcte (bras tendus, pieds en 6<sup>ème</sup> ou 1<sup>ère</sup> position, buste allongé, etc.).

### Série de roulés

1. Combinaison de roulés 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 roulés 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. Préparation au neckroll : poser le bâton vertical sur le cou, baisser la tête exécuter le rouler, rattraper le bâton de la main droite.
4. Chaque mouvement doit être exécuté avec une tenue du corps correcte (bras tendus, pieds en 6<sup>ème</sup> ou 1<sup>ère</sup> position, buste allongé, etc.).

### Remarque concernant le jugement

Taux de réussite : 80%, notamment 11 mouvements acquis sur 14.

## FEDERATION SUISSE DE TWIRLING BÂTON



Membre de Jeunesse et Sport, discipline gymnastique et danse  
Membre de la World Baton Twirling Federation (WBTF)

