

## 1<sup>ère</sup> Solo Twirl Routine : niveau d'entrée

| Position  | Bâton  |
|---|--|
| Pieds en 6 <sup>ème</sup> position, jambes tendues, mains sur les hanches, coudes à la hauteur de la taille   | Position de départ   |
| Pieds en 6 <sup>ème</sup> position, le bras gauche reste avec le coude à la hauteur de la taille, main sur la hanche  | Salut  |
| Pieds en 6 <sup>ème</sup> position  | Changement sous la main croisé, finir avec le bâton horizontal   |
| Position pied gauche pointé, poids sur la jambe droite, bras tendus en diagonal   | 5 demi-figures 8 à l'endroit (début derrière)  |
| Fermer en 3 <sup>ème</sup> position   | Le bâton descend   |
| Rotation du buste à gauche, fente de la jambe gauche, jambe droite tendue, pied droit pointé, bras gauche tendu en diagonal   | 7 demi-figures 8 à l'envers (début à l'intérieur du bras) de la main droite  |
| Fermer en 3 <sup>ème</sup> position   | 1 fois changement sous la main croisé pour changer de main   |
| Rotation du buste à droite, fente de la jambe droite, jambe gauche tendue, pied gauche pointé, main droite sur la hanche (il ne faut pas que le coude soit visible)   | 3 demi-figures 8 à l'endroit (début à l'intérieur du bras) de la main gauche   |
| Revenir de face, pied gauche devant pointé, main droite à la hanche   | 3 demi-figures 8 à l'envers (début derrière) de la main gauche   |
| Rester de face, pied gauche devant pointé   | Changement de main vertical, 3 fois bâton tournant des deux mains, revenir en fouettant avec le bâton derrière le dos.                                 |
| Rester de face, pied gauche devant pointé, main gauche à la hanche  | 2 figures 8 à l'endroit main droite, bras droit plié avec fouetté, changement de main vertical derrière le dos   |
| Rester de face, pied gauche devant pointé, main droite à la hanche  | 2 figures 8 bras à l'envers main gauche, bras gauche plié avec fouetté changement de main de face  |
| Rester de face, jambe gauche derrière, pied gauche pointé, bras gauche de face hauteur de l'épaule  | 1 figure 8<br>1 rouler sur le bras (à exécuter entre le poignet et le coude) à l'endroit   |
| Se tourner derrière   | Redescendre les deux bras le long du corps   |
| Face derrière, jambe droite derrière, pied droit pointé, bras gauche de face hauteur de l'épaule  | 1 rouler sur le bras (à exécuter entre le poignet et le coude) à l'envers  |
| Revenir de face, jambe gauche devant et pied gauche pointé<br>Les deux bras tendus suivent le mouvement et exécutent un cercle, les pieds reviennent en 6 <sup>ème</sup> position, les bras le long du corps. | 1 figure 8 main droite<br>1 rouler sur le coude gauche<br>1 figure 8 main droite pour revenir en 6 <sup>ème</sup> position, les bras le long du corps. |
| Pieds en 6 <sup>ème</sup> position  | 1 bâton tournant des deux mains  |
| Ouverture en fente à droite, pied droit pointé  | Passage entre les jambes (derrière le genou)   |
| Revenir en 6 <sup>ème</sup> position  | 1 bâton tournant des deux mains  |
| Ouverture en fente à gauche, pied droit pointé  | Passage entre les jambes (derrière le genou)   |
| Revenir de face, jambe gauche devant, pied gauche pointé, main gauche à la hanche   | 8 figures 8 horizontales main droite<br>Changement de main de face   |
| Rester de face, jambe gauche devant, pied gauche pointé, main droite à la hanche  | 4 figures 8 horizontales main gauche<br>Sur 4 <sup>ème</sup> figure 8 main gauche changement de main de face   |
| Refermer les jambes, se retrouver en 3 <sup>ème</sup> position (pied gauche devant), main gauche à la hanche, bras droit à l'épaule   | Passage derrière la nuque en fouetté<br>Bras droit à l'épaule  |
|   |  |

|  |  |
|--|--|
| Ouverture de la jambe droite, pied droit pointé, les deux jambes sont tendues, main gauche à la hanche (coude caché) | 2 roues à l'endroit (commencer à l'intérieur du bras) de la main droite                    |
| Fermer sur le pied gauche, se retrouver en 5 <sup>ème</sup> position (pied droit devant)                             | 1 changement sous la main croisé pour changer de main                                      |
| Ouvrir la jambe gauche, pied gauche pointé, les deux jambes sont tendues, la main droite à la hanche                 | 2 roues à l'envers (commencer à l'extérieur du bras) de la main gauche                     |
| La jambe gauche revient devant, pied gauche pointé, les deux bras sont tendus en haut de la tête                     | A la fin de la 2 <sup>ème</sup> roue, changement de main sur la tête, les deux bras tendus |
| Revenir avec les deux bras en diagonal vers le bas, le pied gauche toujours pointé devant                            | Le bâton en diagonal vers le bas atteindre la dernière note de la musique                  |
| Revenir vers l'arrière, pieds en 6 <sup>ème</sup> position, main gauche à la hanche, bras droit à la hauteur du cou  | Salut  |

Attention le travail des pieds se fait en dehors et la posture générale doit être correcte dans tous les mouvements !

En cas de doute se référer à la vidéo mise à disposition par la WBTF.