























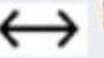

























• Groupes techniques fondamentaux et autres groupes :

	Groupes Fondamentaux	Autres Groupes
	 Passage dans la corde avec un saut, corde tournant en avant, en arrière ou latéralement	 - Série (min3) de rotations, corde plié en deux (doublée) - Une rotation de la corde ouverte, tendue, tenue en son milieu ou à son extrémité
	 Passage dans la corde avec une série (min3) de sautillés, corde tournant en avant, en arrière ou latéral	 Petit lancer et reprise
	 Echappé	 Enroulement
	 Spirales (rotations double ou plus du bout de la corde pendant un échappé)	
	 - mouvement en huit ou voile avec mouvement ample de tronc (corde tenue par les deux mains) - Circumductions (corde tenue par les deux mains)	
	 Reprise de la corde; un bout de la corde dans chaque main	

	Groupes Fondamentaux	Autres Groupes
	 Passage dans le cerceau avec tout le corps ou une partie du corps	 Passage au-dessus du cerceau avec tout le corps ou une partie du corps
	 Roulement du cerceau sur au min 2 segment du corps  Roulement du cerceau au sol	 petit lancer et reprise
	 Série (min3) de rotation autour de la main. Une rotation libre autour d'une partie du corps	
	  Rotations du cerceau autour de son axe: <ul style="list-style-type: none"> - 1 rotation libre entre les doigts - 1 rotation libre sur une partie du corps - série(min3) de rotations au sol 	

	Groupes Fondamentaux	Autres Groupes
	 Roulement du ballon sur au min 2 GRANDS segments du corps  Roulement du ballon au sol	 - Renversment du ballon - Rotations de la main/des mains autour du ballon - Série(min3)de petits roulements avec aide - Roulement du corps sur le ballon au sol - Ballon poussé par différentes parties du corps
	 Rebonds: - Série(min) 3 de petits rebonds - Un grand rebond - Rebond visible d'une partie du corps	 Petit lancer et reprise
	 Mouvement en huit du ballon avec mouvements circulaires des bras (circumduction) et mouvement ample du tronc	
	 Reprise du ballon d'une main	

	Groupes Fondamentaux	Autres Groupes
	 Moulinets: au moins 4 petits cercles des massues avec décalage, avec poignets croisés, décroisés chaque fois	 Rotations libres de 1 ou de 2 massues sur une partie du corps ou au sol roulement de 1 ou de 2 massues sur un partie du corps ou au sol Rebond/ repousser de 1 ou de 2 massues par le corps Mouvement de « glisse » Frappés(min1)
	 Série (min3) de petits cercle avec les deux massues	 Série (min3) de petits cercle avec une massues
	 Les mouvements asymétriques de 2 massues doivent être différents dans leur forme ou l'amplitude et dans le plan de travail ou la direction	 Lancers et reprises simultanées de 2 massues  Lancer asymétrique de 2 massues  Lancers en « cascade » (double ou triple)
	 petits lancers et reprises avec rotation de 2 massues ensemble, simultanément ou en alternance	 Petit lancer et reprise d'une massue

	Groupes Fondamentaux	Autres Groupes
	 Spirales (4-5 boucles), serrées et même hauteur  Spirales au sol	 Boomerang (dans l'air ou au sol)
	 Serpentins (4-5 ondes), serrées et même hauteur  Serpentins au sol	 -Rotation de la baguette du autour de la main -Roulement de la baguette sur une partie du corps -Rebond / repousser de la baguette par une partie du corps -Enroulement -Mouvement par le ruban autour d'une partie du corps, lorsque la baguette est tenue par différentes partie du corps (cou, genoux, coude) pendant des mouvements corporels ou des difficultés avec rotations (pas pendant le « tour » lent)
	 Passage dans le dessins du ruban ou au-dessus du dessin du ruban	 Petits lancers et reprises petits lancers- près du corps
	 « Echappé »	

Groupes techniques fondamentaux spécifiques à chaque engin


























Remarque:

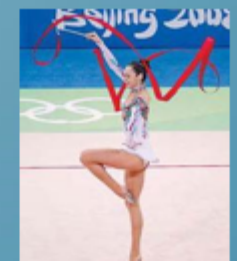
Critères pour EDR ou maîtrise représentant un élément fondamental ci-dessous peuvent être pris en compte dans le calcul des fondamentaux

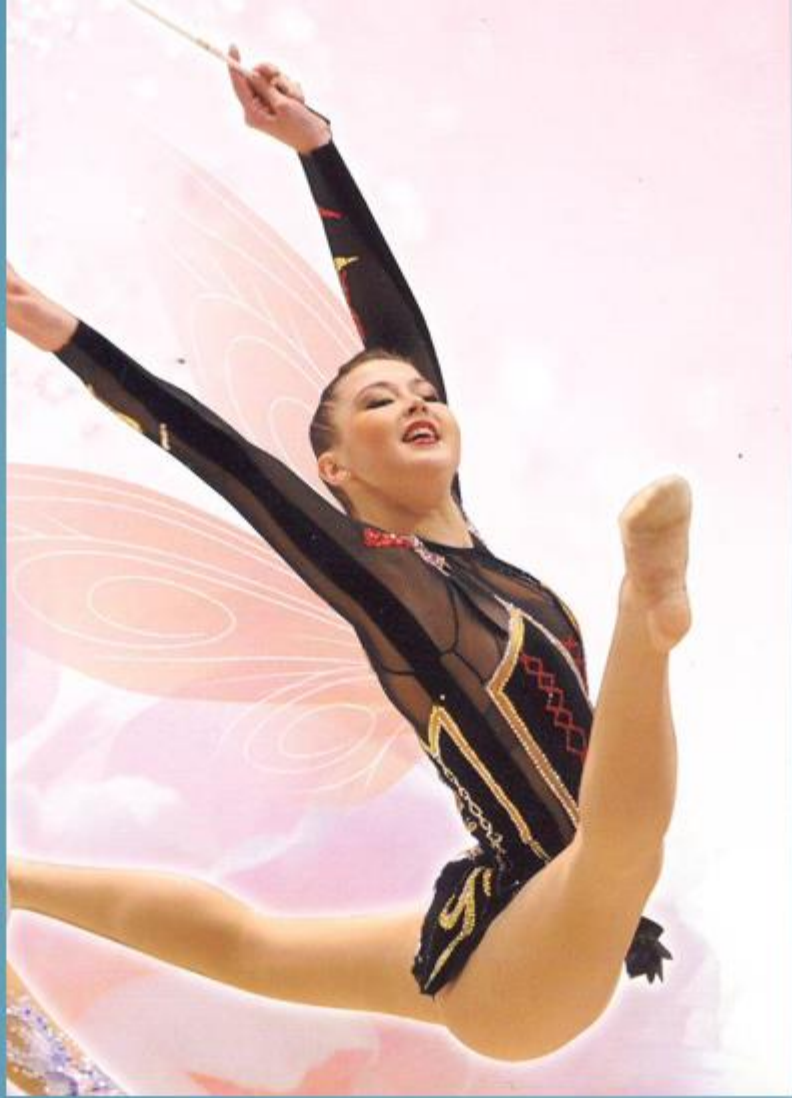


DIFFICULTE

- Maitrises: Tableaux des critères de maitrises :

	En dehors du champ visuel
	Sans l'aide des mains
	Passage à travers pendant le lancer ou le rattraper (U, O)
	Double rotation de la U / O pendant ^ Difficulté Rotation rapide de la massue pendant le vol
	Avec rotation du corps
	3 transmissions sans l'aide des mains avec une partie du corps
	2 ou 3 roulés de l'engin sur différents segments du corps O, ●, , ⊗
	Transmission sans interruption des dessins, comme spirale ou serpent in du ruban à l'horizontale au dessus de la tête ⊗
	Rattraper directement en roulé sur le corps O, ●,
	Rattraper directement avec passage à travers l'engin U, O
	passage à travers l'engin directement dans le lancer U, O, ⊗/ rattraper et relancer immédiatement avec rotation autour de l'axe O
	Reprise directe en rotation O
	Lancer et rattraper en "Cascade" (double, triple)
	Petits lancers/rattrapés avec rotation des 2 massues ensembles simultanément ou en alternance
	Lancer asymétrique des 2 massues/ rattraper mixte U,
	Lancer et rattraper sous la jambe
	Re-lancer
	lancer corde ouverte
	"Boomerang" du ruban, rattraper pendant une difficulté corporelle
	Lancer sans les mains à partir d'un autre mouvement qu'un lancer
	EX:  (  ) Roulement en dehors du champ visuel pendant une rotation finissant par un lancer sans les mains
NEW	Nouveaux éléments originaux





Merci de votre attention

