

Figures à 1 balle



Colonne (ou lancer vertical) ①

Main Droite (MD) lance la balle verticalement à hauteur des yeux. La balle retombe dans Main Droite (MD)

TESTEE ACQUISE



Figure(s) permis : ①

Cascade ②

Main Droite (MD) lance la balle de l'extérieur vers l'intérieur à hauteur des yeux. La balle retombe dans Main Gauche (MG)
Puis MG renvoie en lancer extérieur vers intérieur sur MD

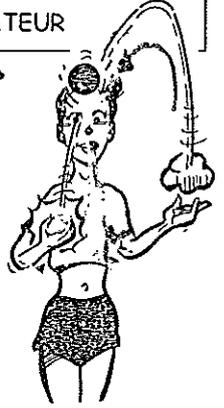
TESTEE ACQUISE
 DEMONSTRATEUR

Figure(s) permis : ②

Cascade Extérieure ③

Main Droite (MD) lance la balle de l'intérieur vers l'extérieur à hauteur des yeux. La balle retombe dans Main Gauche (MG)

TESTEE ACQUISE
 DEMONSTRATEUR



Figure(s) permis : ①

FEED (ou lancer horizontal) ④

Main Droite (MD) lance la balle horizontalement sur la Main Gauche puis MG lance la balle horizontalement sur MD

TESTEE ACQUISE

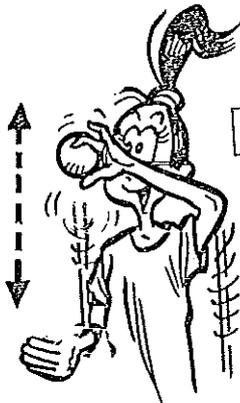
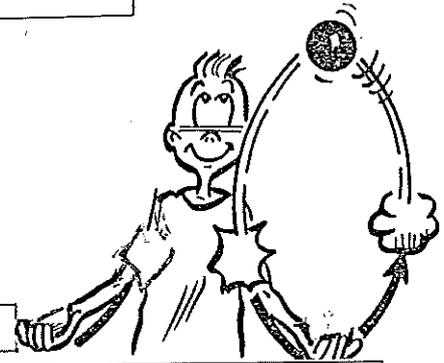
Figure(s) permis : ④

Colonne « fontaine » ⑤

Main Droite (MD) lance la balle de l'intérieur vers l'extérieur à hauteur des yeux. La balle retombe dans Main Droite (MD).

On dirait que la balle dessine un cercle

TESTEE ACQUISE
 DEMONSTRATEUR

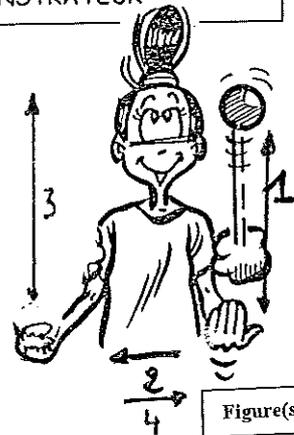


Figure(s) permis : ①

La grue

La balle est dans la Main Gauche à hauteur de front, paume orientée vers le sol. La main droite est à hauteur de ventre. Lancer la balle de la MG et la rattraper dans MD puis lancer verticalement de la MD pour récupérer de la MG (toujours à hauteur de front)

TESTEE ACQUISE
 DEMONSTRATEUR



Figure(s) permis ④ ④

La demi boîte ⑦

MD lance la balle verticalement
Puis la récupère et lance horizontalement vers MG
MG lance ensuite la balle verticalement la récupère et la lance horizontalement à MD

TESTEE ACQUISE
 DEMONSTRATEUR