

# Test 3

## 2 Palle Junior

Partenza in stazione eretta, piedi in sesta relevée, arti superiori lungo i fianchi: palleggio con la mano destra e contemporaneamente piccolo lancio con la mano sinistra; piccolo lancio dei due attrezzi per riprendere le palle con incrocio delle braccia, pronazione degli avambracci per eseguire simultaneamente un palleggio e ripresa con arti superiori tesi avanti paralleli; palleggio con la mano sinistra e contemporaneamente piccolo lancio con la mano destra; piccolo lancio dei due attrezzi con arti superiori incrociati per riprendere le palle con braccia tese avanti parallele, pronazione degli avambracci per eseguire contemporaneamente un palleggio e ripresa incrociata.

Continuare la sequenza con palleggio a mano destra ed un atro immediato con la mano sinistra durante una rotazione libera del corpo a destra (es: chainée); piccolo lancio con la mano sinistra e contemporaneamente palleggio con la mano opposta, eseguire una rotazione libera a sinistra per riprendere immediatamente le due palle.

Lancio sagittale avanti con la mano destra da plié relevée della prima palla e lancio senza mani, fuori dal campo visivo durante una rovesciata avanti del secondo attrezzo nella mano sinistra; ripresa della prima palla sul dorso delle mani e della seconda al suolo senza mani.

N.B.:

- termine dell'intera sequenza in posizione libera;
- la sequenza verrà eseguita in spostamento avanti;
- gli elementi devono essere eseguiti in relevée.