

Test 4

1 Cerchio + 1 Clavetta Junior

Partenza in stazione eretta, piedi in sesta relevée, arti superiori lungo i fianchi, cerchio a mano destra e clavetta a mano sinistra:

eseguire contemporaneamente prillo del cerchio a mano aperta e un mulinello sul piano frontale della clavetta per basso-alto; senza interruzioni, giri del cerchio per avanti con la mano e circonduzione sul piano sagittale per dietro della clavetta, cambio fronte: lancio da plié relevée del cerchio dai giri sul piano sagittale e, durante il volo, cambio di mano della clavetta per alto; ripresa del cerchio durante una rovesciata indietro con il piede destro senza interrompere i giri mentre la clavetta rimane in appoggio sul polso dell'arto superiore destro.

Mezzo giro del corpo verso destra durante la trasmissione del cerchio da piede destro a mano sinistra senza interrompere i giri, plié relevée per eseguire un lancio della clavetta a tergo a braccio destro teso; durante il volo dell'attrezzo, cambio mano del cerchio con un prillo per riprendere la clavetta con la mano sinistra; successivamente eseguire un lancio con il cerchio sul piano sagittale mentre la clavetta a mano sinistra gira sullo stesso piano e nella stessa direzione; scendere in ginocchio ed eseguire un giochino della clavetta sotto la gamba destra: riprendere la clavetta con la mano dx e contemporaneamente il cerchio con la mano sinistra (sempre sotto la gamba).

N.B.:

- termine dell'intera sequenza in posizione libera;
- la sequenza verrà eseguita in spostamento ed in relevée;