

OPGELEGDE OEFENINGEN  
EXERCICES OBLIGATOIRES  
COMPULSORY MOVES  
FOR  
WORLDCHAMPIONSHIPS

UITGAVE - EDITION:

BELGIAN TWIRLING ASSOCIATION

"DEZE PUBLIKATIE WERD HERZIEN DOOR HET TECHNISCH ADVISEREND KOMITEE VAN DE WERELDFEDERATIE VOOR BATON TWIRLING EN WERD GOEDGEKEURD OM ATELETEN TE BEGELEIDEN IN HUN TRAINING BIJGESTAAN DOOR BEKWAME COACHES DIE DE REGELS VAN DE WERELDFEDERATIE EN HET BASISCONCEPT VAN BATON TWIRLING IN WERELDKOMPETITIE BEGRIJPEN".

---

"CETTE PUBLICATION A ETE REVISE PAR LA COMMISSION TECHNIQUE ADVISANTE DE LA FEDERATION MONDIAL DE TWIRLING BATON A ETE APPROUVE POUR LE BUT LIMITE D'ASSISTER DES ATLETES EXERCANTS AVEC DES COACHES CAPABLES QUI COMPRENNENT LES REGLES DE LA FEDERATION MONDIAL POUR COMPRENDRE LE CONCEPT DE BASE DE TWIRLING BATON EN COMPETITION MONDIAL".

---

"THIS PUBLICATION HAS BEEN REVIEWED BY THE TECHNICAL ADVISORY COMMITTEE OF THE WORLD BATON TWIRLING FEDERATION AND IS APPROVED FOR THE LIMITED PURPOSE OF ASSISTING ATHLETES TRAINING WITH QUALIFIED COACHES WHO HAVE AN UNDERSTANDING OF WORLD BATON TWIRLING FEDERATION RULES TO UNDERSTAND THE BASIC CONCEPT OF WORLD BATON TWIRLING COMPETITION".

---

John N. Kirkendall  
president of W.B.T.F.

Lay out	: Pol Theunynck
korrektie	: Marja Verdijck

UITGAVE-EDITION: BELGIAN TWIRLING ASSOCIATION Heikantstraat 184/1 Schoten 2120 Belgium
--

# Attentie positie - salute

1



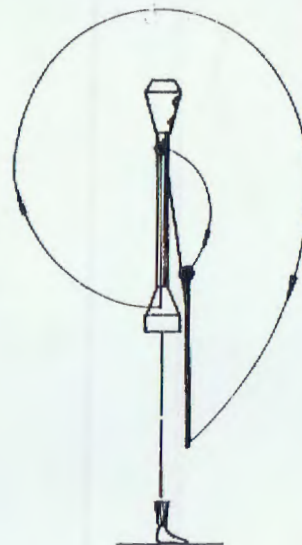
2



Voorzicht.



front

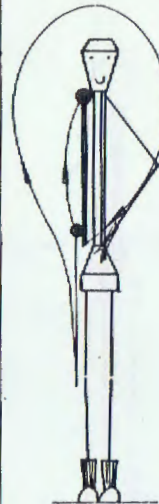


Zijzicht.



side

3

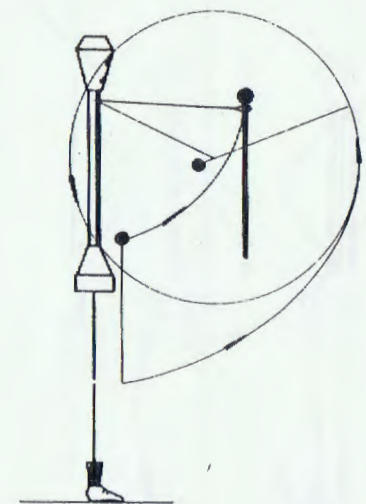


Voorzicht.



front

3



Zijzicht.



side.

## POSITION OF ATTENTION :

Feet together, hands on hips, baton resting on right arm, ball of baton close to right hand, tip of baton close to right elbow

## SALUTE :

Swing tip of baton forward and down to right side, stop direction and make one (1) reverse outside loop with tip of baton. Turn baton over and place back of right hand against left shoulder. Ball up, tip down, with baton resting against left hand while on left hip. END OF SALUTE.

## GROET :

Zwaai top van de baton naar voor en beneden naar rechts, stop richting en maak een (1) omgekeerde buitenbocht met de top van de baton. Draai de baton om en plaats rug van rechterhand tegen linkerschouder. Bal omhoog, top naar beneden, met de baton rusten tegen de linkerhand terwijl die op de linkerheup rust. ENDE VAN GROET.

## SALUT :

Agite le bout de baton devant toi et en bas à droite, arrête direction et fais un (1) loop revers à l'extérieur avec le bout du baton. Tourne le baton et place le dos de la main droite à l'épaule gauche. Balle en haut, bout en bas, reposer le baton contre la main gauche pendant quelle repose sur la hanche gauche. FIN DU SALUT.

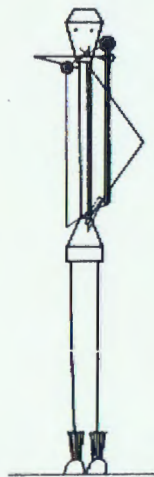
4



5

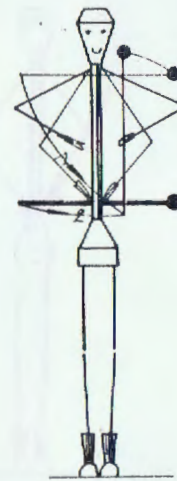
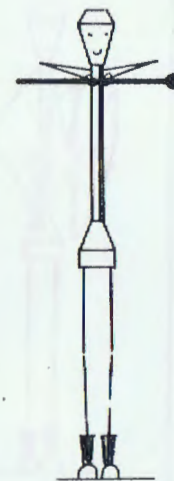
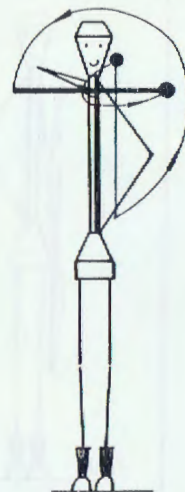


6



7 8

Wachten



Pass baton into left hand catching left hand palm up, thumb to tip center of baton, turn baton over and place behind back, holding baton with both hands in a STOP position

Geef de baton door aan de linkerhand, vang hem op met de handpalm van de linkerhand, duim naar het topmidden van de baton, draai de baton om en houdt hem achter de rug, de baton met twee handen vasthouden in een STOP positie

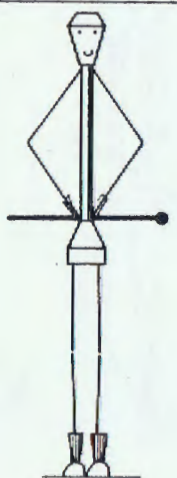
Donne le baton à la main gauche, prends-le avec la paume de la main gauche, pouce au milieu du bout du baton, tourne le baton et tiens-le derrière le dos, tenant le baton entre les deux mains dans une position de STOP

Compulsory: nr 1

RH VERTICAL FINGER TWIRL SERIES

RECHTER HAND VERTIKALE VINGERTWIRL SERIE

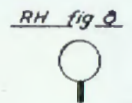
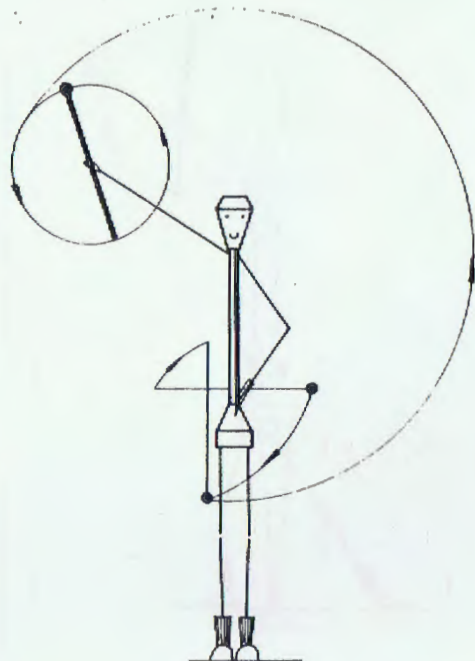
TWIRL VERTICAUX DES DOIGTS MAIN D



START POSITION  
From a 2 HH behind the back,  
feet together-

START POSITIE  
2 handen achter de rug,  
voeten tesamen

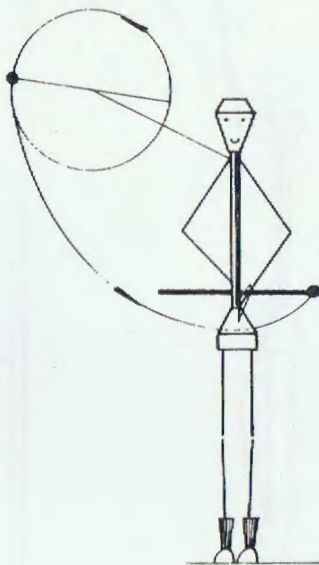
POSITION DE DEPART  
mains derrière les dos 2HH,  
pieds joints



BEGIN  
RH figure 8 flourish (extending R arm)

BEGIN  
RH figuur 8 flourish (R arm strekken)

DEBUT  
main D figure 8 flourish (bras tendu)

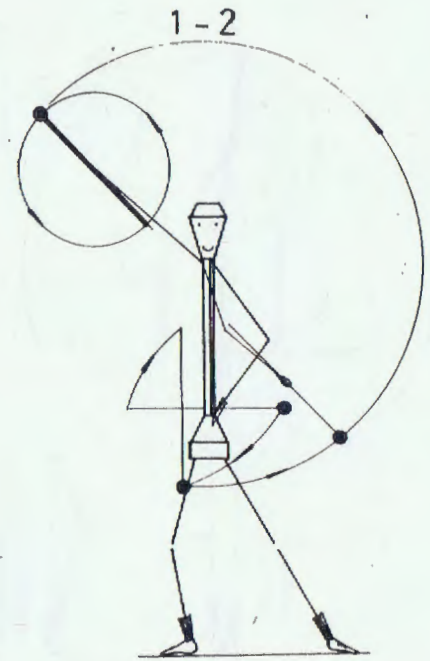


WHIP TTB  
LH on L hip throughout entire  
Compulsory Move

WHIP TTB  
LH op heup gedurende gans de  
oefening

WHIP TTB  
main G sur la hanche G

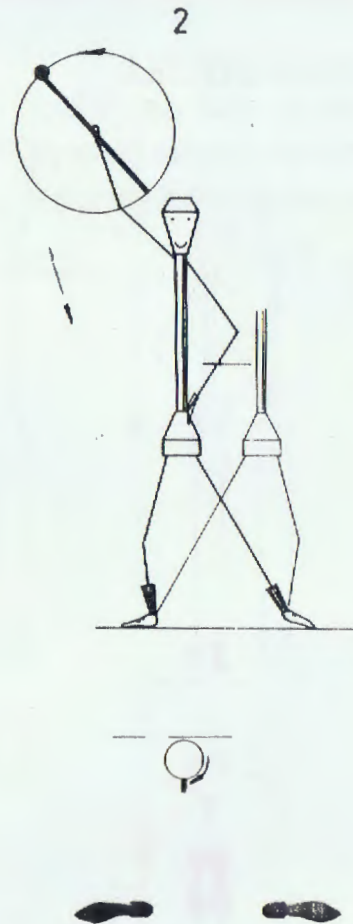
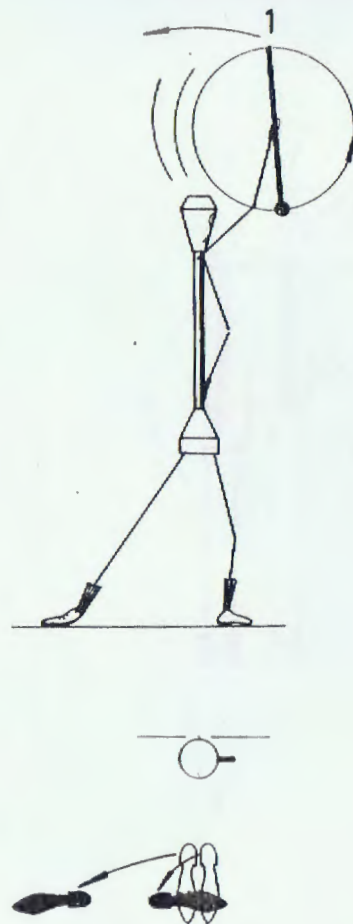
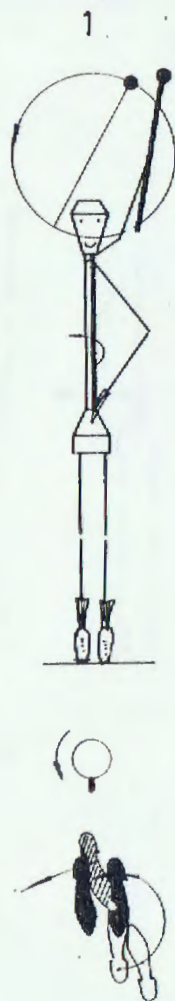
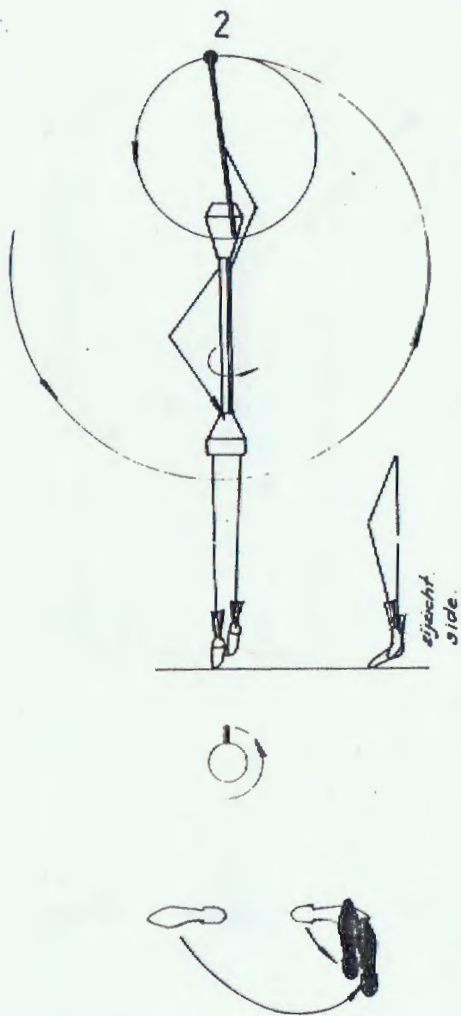
1-



1-2 to back R (R arm extended, elbow  
straight, to R side). Head faces straight  
forward, shoulders and hips squared to  
front ; Lunge R by pushing L foot out to  
L side (legs and feet turned out into 2nd  
position lunge)

Aan rechter zijde achteraan (R arm  
gestrekt, elleboog recht, naar R zijde)  
Hoofd recht naar voor, schouders en heupen  
naar voor gericht ; Lunge R door L voet  
te verplaatsen naar L zijde (benen en  
voeten geplaatst in de 2e positie lunge)

Vers l'arrière D (bras D tendu, à  
coté D) tête en avant ; Lunge D par placer  
pied G sur la coté G, pointe sur la terre  
(pieds placés dans la 2 ième position  
lunge)



2-1

one spin under to L by stepping L onto ball of L foot

Eén draai onder naar links door L te stappen op bal van L voet

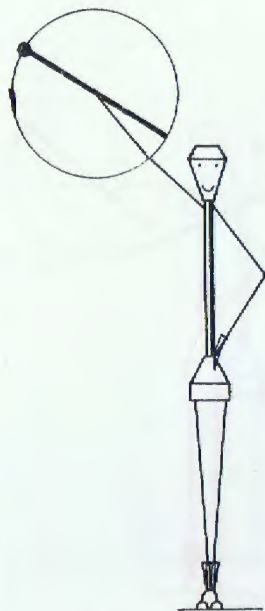
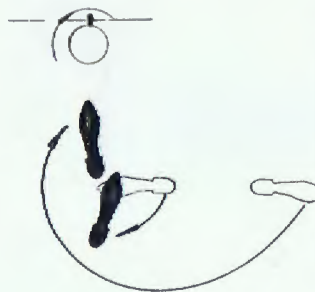
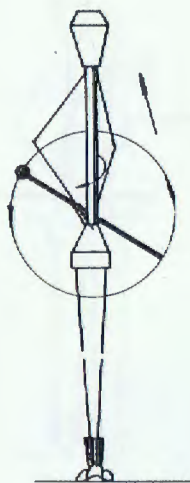
Tourner en dessous à G sur la plante du pied G.

1-2

Reverse pull over L to R, Lunge L by pushing R foot out to R side ; head, hips & shoulders squared to L-side . Trade weight to R lunge as baton pulls over to R side ; head, hips & shoulders squared to front in second position lunge-legs & feet turned out

Reverse vingertwirl over hoofd van L naar R, bij het begin van pull over, hoofd, schouder recht naar linker zijde. Lunge L door R voet te verplaatsen naar R zijde (benen en voeten geplaatst in 2e positie. Verplaats gewicht naar R lunge als de stok over hoofd naar R zijde gaat. Geen loop ertussen.

Reversé twirl des doigts dessus la tête de G vers la D ou début de reverse twirl, tête, épaules, à côté gauche, lunge G par placer pied D à côté D (pieds placés dans la 2 ième position lunge), remplacer l'équilibre à lunge D quand le baton va dessus la tête à coté D, pas de loop avant le dernier 2-1

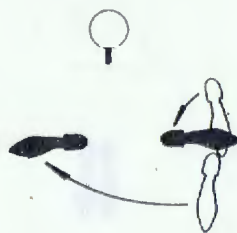
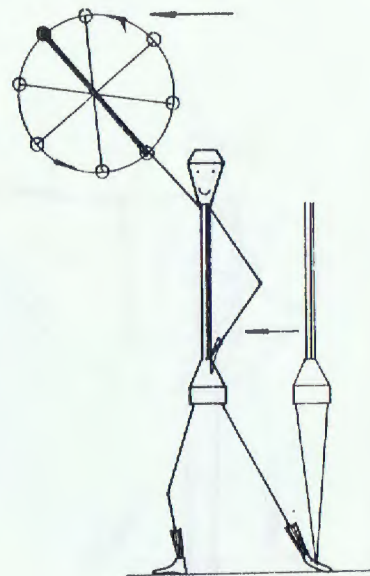


2-1

Inside between R arm and body, down at back. Head and torso pulled up, don't collapse body. Begin turn to R on ball of R foot, then cross L foot in front of R when facing back and continue turn to R by pivoting on balls of both feet

Tussen R arm en lichaam, stok beneden achteraan. Hoofd en lichaam volledig recht, laat lichaam niet zakken. Begin op bal van R voet naar R te draaien, kruis dan L voet wanneer je naar achter staat en blijf draaien naar R door te draaien op de bal van beide voeten

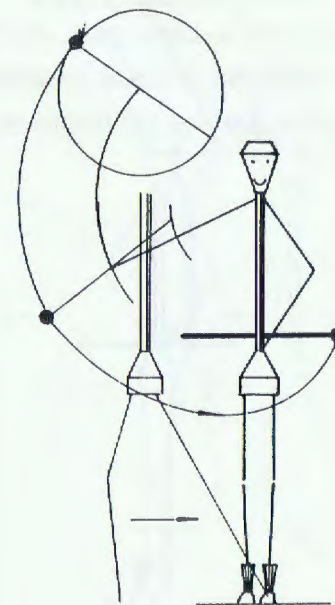
En dedans entre le bras D et le corps verse le dos tourner D, tête et corps bien droit commencer tourner sur la plante du pied D, croisé pied G quand le corps est vers le dos et tourner vers le front sur la plante des 2 pieds



1-8 (1-2-3-4-3-2-1) grab FH - R arm extended elbow straight, to judges 11 o'clock during finger twirl. Head faces straight forward Shoulders and hips squared to front. Step out with R foot into R lunge (legs and feet turned out into 2nd position lunge)

(1,2,3,4,3,2,1) neem in R hand - R arm gestrekt, elleboog recht, naar juryleden 11 uur gedurende vingertwirl. Hoofd recht naar voor. Schouders en heupen blijven naar voor gericht. Stap met R voet in een R lunge (benen en voeten in 2e positie lunge)

(1,2,3,4,3,2,1) main D, bras D tendu, à juge 11 heure pendant le twirl, tête vers le front - un pas avec pied D dans lunge D (pieds placés dans la 2 ième position lunge)

FOLLOW THROUGH

RH figure 8 flourish facing front (extending R arm) ; Swing R arm down from R side, ball leading, placing baton behind back to a 2 HH position

STOP

Close R foot in to L, facing front

FOLLOW THROUGH

RH fig.8 flourish naar voor (R arm gestrekt) Breng R arm van R zijde naar beneden, bal eerst, plaats de stok achter rug naar een 2HH positie

STOP

Sluit R voet aan bij L, naar voor kijken

FOLLOW THROUGH

Main D fig.8 flourish face (bras D tendu) bras D à coté D, placer le baton derrière le dos, à une position 2HH

STOP

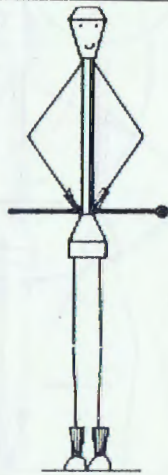
Position de face, ramener pied D contre pied G

# Compulsory: nr2

LH VERTICAL FINGER TWIRL SERIES

LINKER HAND VERTIKALE FINGERTWIRL.SERIE

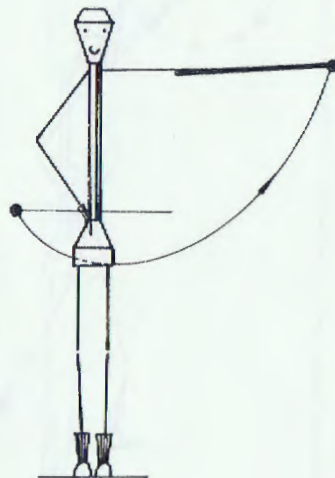
TWIRL VERTICAUX DES DOIGTS MAIN G



START POSITION  
From a 2 HI behind the back,  
feet together.

START POSITIE  
2 handen achter de rug,  
voeten tesamen

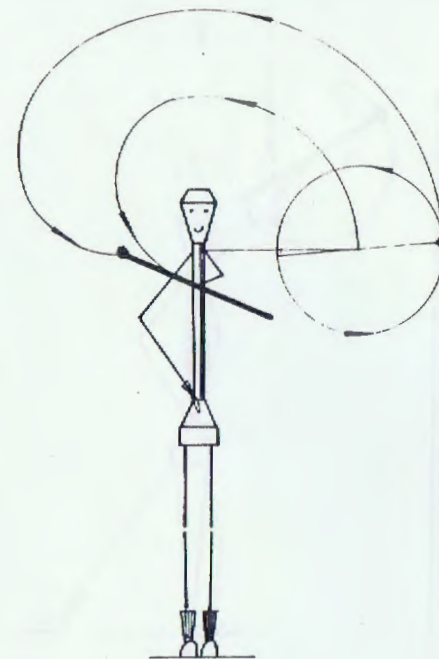
POSITION DE DEPART  
mains derrière le dos 2HI,  
pieds joints



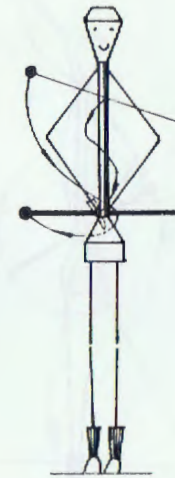
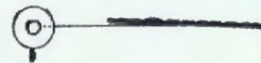
BEGIN LH reverse figure 8 flourish and whip TTB (back loop, circle C front, whip extending L arm)

BEGIN LH reverse fig.8 flourish & whip TTB

DEBUT reversé fig. 8 flourish et whip TTB



L.H. reverse fig 8



Whip TTB



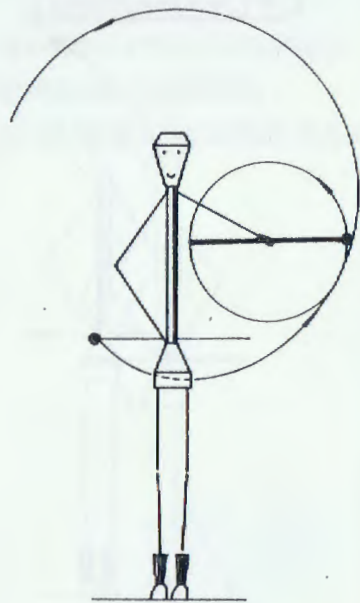
## GENERAL

après 1-2 un tour dessous à G, bras G  
peut aller en bas et en haut un arc avec le  
1 tour vers l'arrière

## ALGEMEEN

na 1-2 toer onder naar L, door op bal van L  
voet te stappen, mag L arm naar beneden en terug  
op in een boog bij de 1 toer naar achter

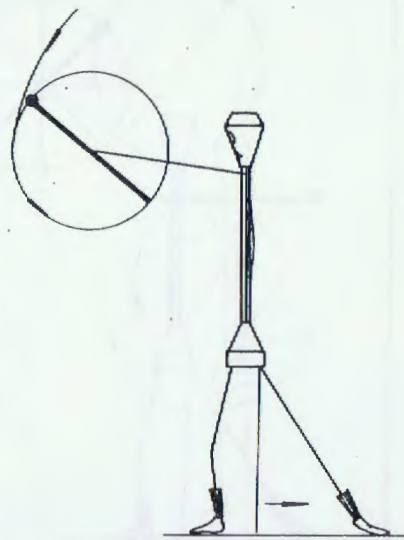




Back loop, circle C front to R side

Back loop, cirkel C vooraan naar R zijde

main G (un loop reversé, circle contre l'horloge en avant



turned out

LH fig 8

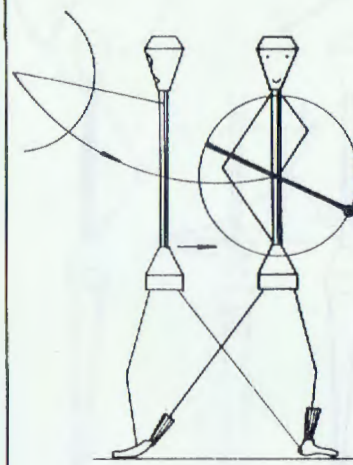


LH forward figure 8 to R side  
RH on R hip throughout entire Compulsory Move  
Lunge R (on LH forward figure 8 at R side) by pushing L foot out to L side (legs and feet turned out)  
Shoulders, hips and head facing R side

LH fig. 8 aan R zijde  
RH op heup gedurende gans de oefening  
Lunge R (bij LH fig. 8 aan R zijde) door L voet naar L zijde te schuiven (benen en voeten turned out). Schouders, heupen en hoofd zijn naar R zijde gericht

loop reversé, circle en avant à coté D, main G fig. 8 à coté D, main D sur la hanche ; lunge D (avec main G fig. 8 à coté D), par placer pied G vers coté G tête, epaules vers le coté D

1 - 2

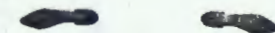
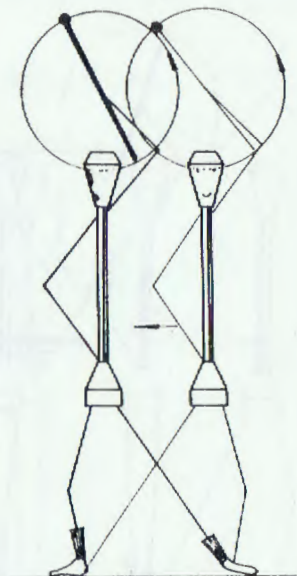


1-2 front, trading weight to L lunge (in 2nd position, hips and shoulders squared front, head front)

vooraan, gewicht verolaatsen naar L lunge (in 2e positie) heupen en schouders naar voor, hoofd naar voor

de face, remplacer l'équilibre sur pied G, lunge G (2 ième position, tête en avant)

2 - 1

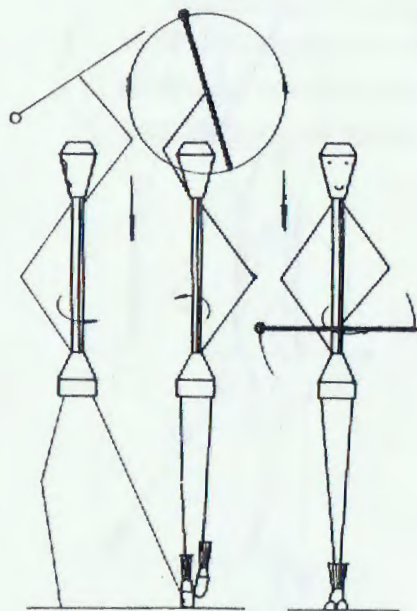


2-1 reverse pull over from L side to R side behind head (trading weight from L-lunge to R-lunge in 2nd position, shoulders & hips squared front, head front when lunging L-on R lunge head, hips & shoulders squared to R-side

reverse pull over van L naar R zijde achter hoofd (gewicht verplaatsen van L-lunge naar R lunge in 2e positie); bij einde van pull hoofd, schouders recht naar R-zijde

reversé de G à coté D derrière tête de lunge G (pied G plié, pied D tendu) à lunge D (pied D plié, pied G tendu) à fin de reversé, tête, epaules à coté D

1 - 2



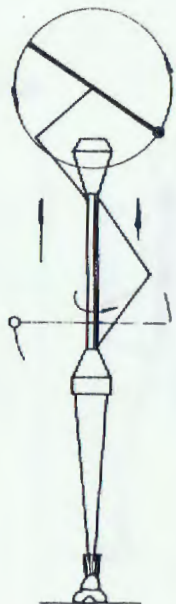
1-2

one spin under to L by stepping L  
on ball of L foot

één toer onder naar L, door op bal van  
L voet naar L te stappen

torner en dessous G, par marcher sur pied  
G et tourner sur la plante du pied G

2



2-1

at the back, spinning L (push off with  
R foot facing front, execute 1 spin - 2-1  
is done to the back while spinning), L arm  
extended diagonally up LH above eye level

Naar achter, L arm naar boven in diagonaal  
LH boven oogniveau

Stop met R voet naar voor push off en draait tot  
vanvoor

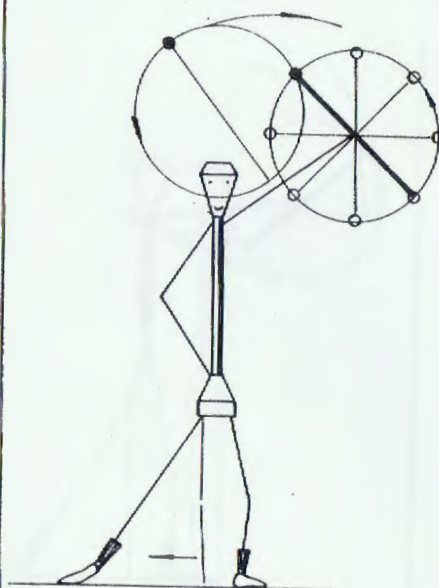
De l'arrière, bras G dessus le niveau des  
yeux

Pieds : un pas D en avant, 1 tour G

1



1234321



1-8

(1-2-3-4-3-2-1) grab LH, L arm extended  
(elbow straight) to judges one o'clock  
Head faces straight front ; shoulders  
and hips squared to front ; lunge L by  
pushing R foot out to R side (legs and  
feet turned out into 2nd position lunge

(1-2-3-4-3-2-1) neem in LH, arm gestrekt  
(elleboog recht) naar juryleden (richting  
1 uur) hoofd recht naar voor.  
Schouders en heupen naar voor - L lunge  
door voet naar R zijde te plaatsen (benen  
en voeten in 2e positie lunge)

(1-2-3-4-3-2-1) main G, bras G tendu  
lunge L par placer pied D à coté D

FOLLOW THROUGH

Swing L arm down from L side, ball leading,  
and place baton behind back to a 2 HH position

Zwaai L arm naar beneden van L zijde, bal  
eerst, en plaats stok achter rug in een 2 HH  
positie

baton à coté G et ramener le baton derrière  
le dos à position 2HH

STOP

close R foot into L, facing front

sluit R voet aan bij L voet, naar voor gericht

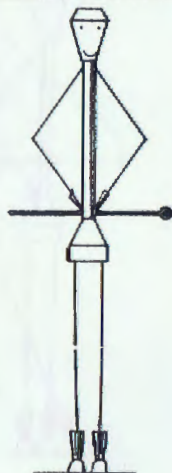
ramener pied D contre pied G, de face

# Compulsory :nr 3

RH HORIZONTAL FINGER TWIRL SERIES

RH HORIZONTALAAL VINGERIWIJRL

TWIRL DE DOIGTS HORIZONTALAUX MAIN D



START POSITION

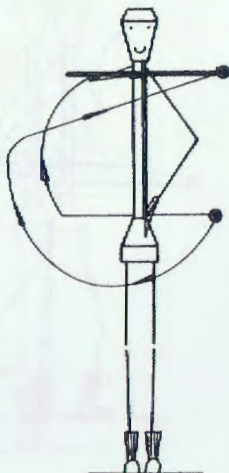
From a 2 HH behind the back,  
feet together-

START POSITIE

2 handen achter de rug,  
voeten tesamen

POSITION DE DEPART

mains derrière le dos 2HH,  
pieds joints



BEGIN

RH swing baton out flat to shoulder  
level front

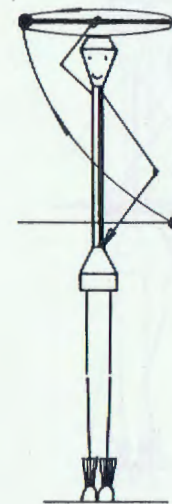
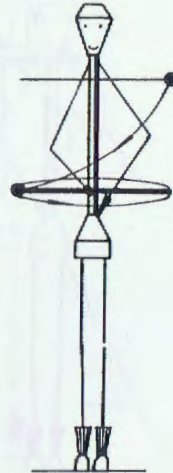
BEGIN

RH brengt stok horizontaal naar voor  
op schouderhoogte

DEBUT

main D, dégager le baton à plat au niveau  
du front et épaules

R.H. horizontaal reserve fig 8 T.T.B.



GENERAL

twirl des doigts horizontaux D et G

ALGEMEEN

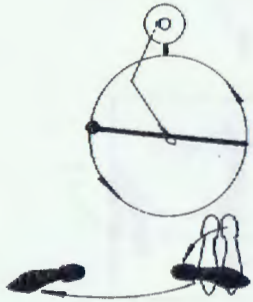
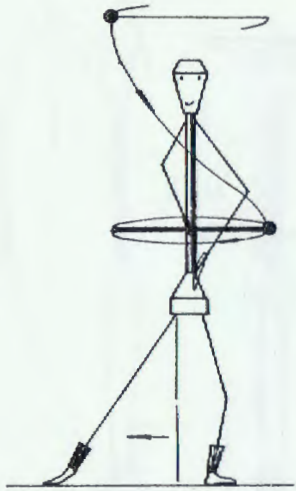
Bij de bewegingen boven hoofd mag de  
stok in het midden boven het hoofd  
zijn of een beetje naar voor  
ellebogen gestrekt of geplooid

RH flat reverse figure 8 TTB (loop under, over)  
LH on L hip throughout entire Compulsory Move

RH horizontaal reverse fig. 8 TTB (loop onder,boven)  
LH op L heup gedurende gans de oefening

Main D, fig. 8 reversé hor. (loop dessous, dessus)  
main G sur la hanche

1 - 2

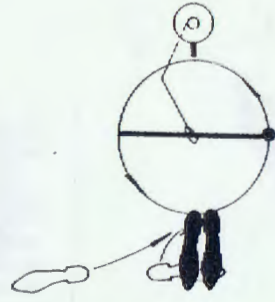
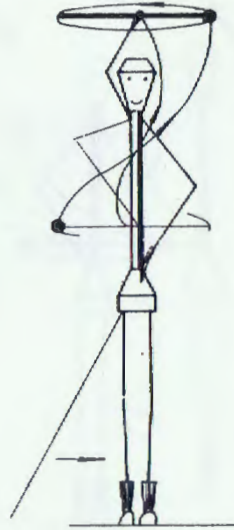


1-2 down, baton in front and center of body line ; lunge L by pshing R leg out to R side legs and feet turned out into 2 nd position lunge) ; head facing front ; shoulders and hips squared to front

Beneden, stok vooraan en in het midden van de lichaamslijn ; lunge L door R been naar R zijde te plaatsen (benen en voeten in 2e positie lunge) ; hoofd naar voor ; schouders en heupen naar voor

En bas, baton devant et dans le centre de la ligne du corps ; lunge G par remplacer pied D vers le coté D (pieds dans 2ième position lunge) ; tête vers le front

2 - 1

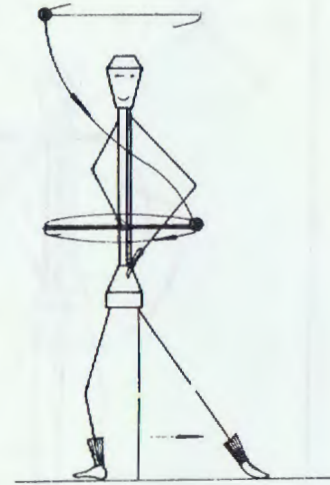


2-1 up (above head level), baton in front and center of body line; head and body facing front ; feet together by closing R' foot into L

Boven (boven hoofdniveau) stok vooraan en in het midden van lichaamslijn ; hoofd en lichaam naar voor ; voeten tesamen door R voet bij L voet te brengen ; hielen moeten op de grond blijven

Dessus niveau de la tête, dans le centre du corps, pieds joints par joindre pied D contre pied G ; talons doivent rester sur la terre

1 - 2

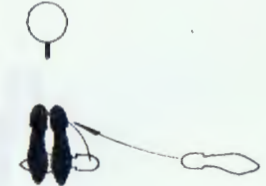
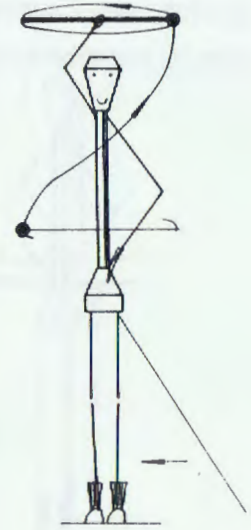
3<sup>e</sup>

1-2 down, baton in front and center of body line ; lunge R by pushing L leg out to L side (legs and feet turned out into 2 nd position lunge) ; head facing front ; shoulder and hips squared to front

Beneden, stok vooraan en in het midden van lichaam ; lunge R door L been naar L zijde te plaatsen (benen en voeten in de 2e positie lunge) ; hoofd naar voren schouders en heupen naar voor

En bas, baton devant et dans le centre du corps ; tête et corps vers le front lunge D par placer pied G vers coté G

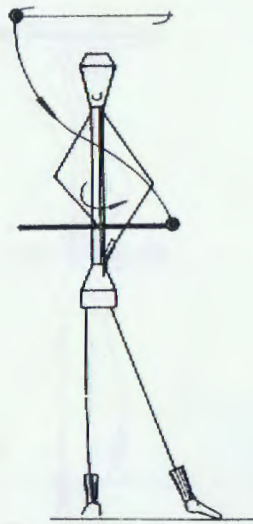
2 - 1



2-1 up (above head level), baton in front and center of body line ; head and body facing front ; feet together by closing L foot into R

Boven (boven hoofdniveau) stok vooraan en in midden van lichaam  
Hoofd en lichaam naar voor  
Voeten sluiten door L voet bij R te brengen  
Hielen moeten op de grond blijven

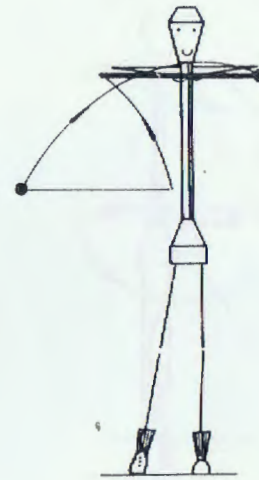
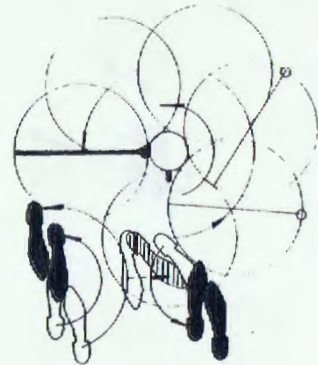
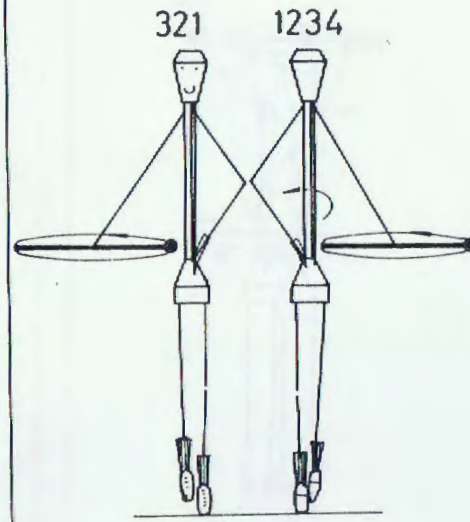
En haut, centre du baton, milieu du corps tête en avant  
Joindre pieds par ramener pied G contre pied D  
talon doivent rester sur la terre



1-8 (1-2-3-4-3-2-1) down, grab RH  
 One spin L by stepping L onto ball  
 of L foot to L side  
 Begin spin as 8 finger twirl begins

(1-2-3-4-3-2-1) beneden, neem in  
 RH 1 toer naar L door op bal van L voet  
 te stappen  
 Begin te draaien terzelfdertijd als de  
 8 vingers beginnen

(1-2-3-4-3-2-1) en bas saisir  
 main D 1 spin (tour) à G par marcher  
 sur pied G, commencer de tourner en  
 même temps que les 8 doigts commencent

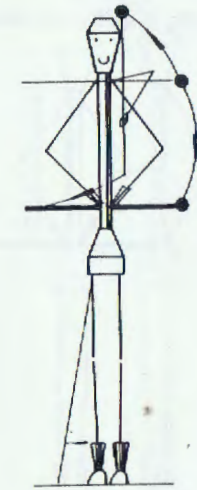


#### FOLLOW THROUGH

Facing front, matched hand pass in front at chest, shoulder level (elbows bent)  
 while stepping R with R foot  
 Pass behind back from L side to a 2 HH position

Naar voor, stok doorgeven vooraan aan de borst, schouder niveau (ellebogen gebogen)  
 terwijl naar R stappen met R voet. Passeer achter rug van L zijde naar een 2 HH  
 positie

Passer de face main G à la poitrine niveau des épaules, avec un pas D  
 passer derrière le dos du côté G vers la position 2HH

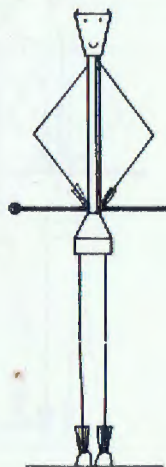


#### STOP

Close L foot into R, facing front

Sluit L voet aan bij R, naar voor gericht

Ramener pied G contre pied D de face

Compulsory : nr 4LH HORIZONTAL FINGER TWIRL SERIESLH HORIZONTALAAL VINGERIWRILTWIRL DES DOIGHS HORIZONTALAUX MAIN GSTART POSITION

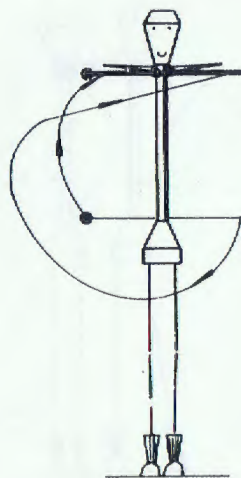
From a 2 HH behind the back,  
feet together.

START POSITIE

2 handen achter de rug,  
voeten tesamen

POSITION DE DEPART

mains derrière le dos 2HH,  
pieds joints

BEGIN

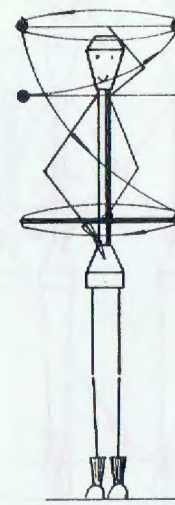
RH swing baton out flat from R side,  
matched hand pass to LH in front at chest,  
shoulder level.

BEGIN

RH brengt stok aan R zijde, doorgeven  
naar LH vooraan (hor.) aan borst,  
schouderhoogte

DEBUT

faire glisser le baton du côté D, passer  
main G (hor.) de face au niveau de la  
poitrine, épaules

LH. horizontale fig 8

LH flat figure 8, TTB (loop over, under)  
RH on R hip throughout entire Compulsory  
Move

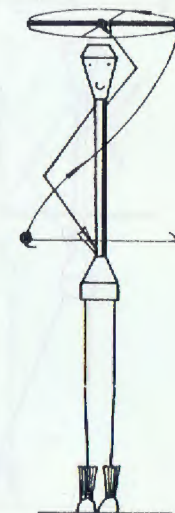
LH horizontaal fig. 8

TTB (loop boven, onder)  
RH op R heup gedurende gans de oefening

Main G a plat fig. 8

TTB (loop dessus, dessous)  
Main D reste sur la hanche D

1 2



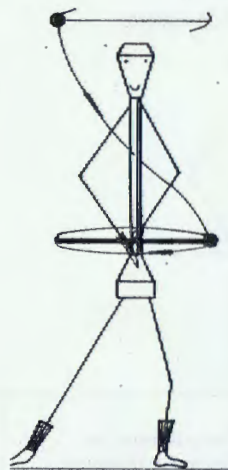
## 1-2

up (above head level), baton in front  
and center of body line ; feet together  
head and body facing front

Boven (boven hoofd-niveau) stok vooraan  
en in het midden van lichaam ; voeten  
tesamen, hoofd en lichaam naar voren  
hielen moeten op de grond blijven

Haut au dessus de la tête, baton en  
avant et centre du baton, milieu du  
corps ; pieds joints, tête en avant  
talons doivent rester sur la terre

2 1



2-1

down, baton in front and center of body line ; lunge L by pushing R leg out to R side (legs and feet turned out into 2 nd position lunge)

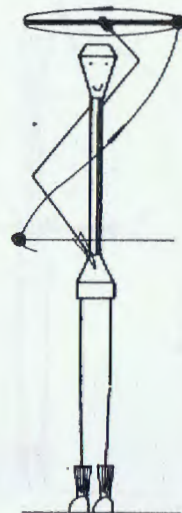
Head facing front ; hips en shoulders squared to front

Beneden, stok vooraan en in het midden van lichaam lunge L door R been naar R zijde te plaatsen (benen en voeten turned out in 2de positie lunge)

Hoofd naar voor ; heupen en schouders naar voor

en bas, baton en avant et milieu du corps lunge G par placer pied D à coté D (pieds turned out en 2ième position lunge) tête en avant

1 2



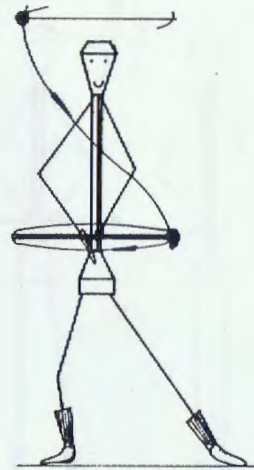
1-2

up (above head level), baton in front and center of body line ; feet together bij closing R foot into L

Boven (boven hoofdniveau) stok vooraan en in midden van lichaam ; voeten tesamen door R voet te sluiten bij L ; hielen moeten op de grond blijven

haut au dessus de la tête, baton en avant et milieu du corps ; pieds joints par ramener pied D contre pied G talons doivent rester sur la terre

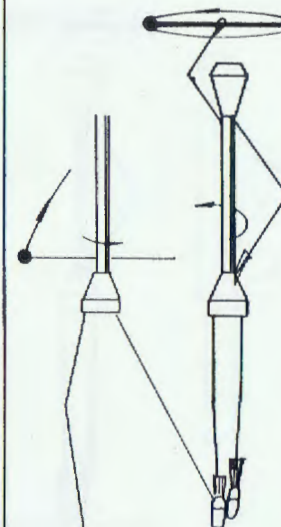
2 1



2-1 down, baton in front and center of body line ; lunge R by pushing L foot out to L side (legs and feet turned out into 2nd position lunge) Head facing front ; hips and shoulders squared to front

Beneden, stok vooraan en in midden van lichaam Lunge R door L voet te verplaatsen naar L zijde (benen en voeten turned out in 2e positie) Hoofd, schouders en heupen naar voor

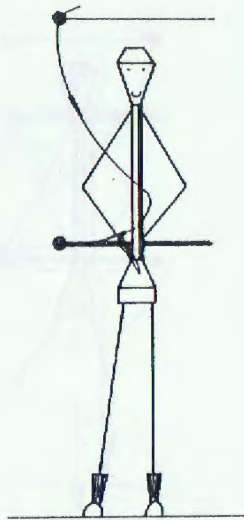
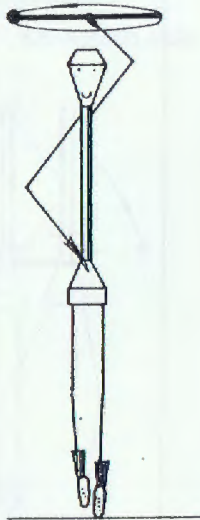
en bas, stok en avant et milieu du corps lunge D par placer pied G à coté G tête en avant

1234 4<sup>e</sup>

1-8 up (1-2-3-4-3-2-1) grab LH One spin L by shifting weight onto ball of L foot (from R lunge) for the spin ; begin spin as 8 finger twirl begins

Boven (1-2-3-4-3-2-1) neem in LH 1 toer naar L door gewicht te verplaatsen op bal van L voet (vanuit R lunge) voor de draai ; begin te draaien terzelfdertijd als je aan de 8 vingers begint

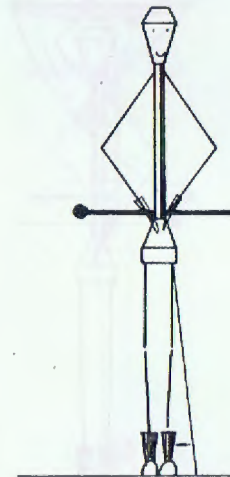
haut (1-2-3-4-3-2-1) saisir de la main G, 1 spin (tour) à G du lunge D commencer de tourner sur pied G en même temps que les 8 doigts commencent

**FOLLOW THROUGH**

pull down, ball leading, and pass behind back  
from L side to a 2 HH position  
Step R to R side, facing front

Stok naar beneden brengen, bal eerst, en  
passeer achter rug langs L zijde naar een  
2 HH positie.  
Stap R naar R zijde, lichaam naar voor  
gericht

Laissez descendre le baton, et passer  
derrière le dos par le côté G à la position  
2HH  
un pas D à côté D

**GENERAL**

avec les mouvements hor.dessus la  
tête, le baton peut être directement  
dans le centre dessus la tête ou un peu  
en avant, les coudes étendu ou plié  
avec les doigts hor. on doit faire  
un loop

Bij de bewegingen boven hoofd mag de  
stok in het midden boven het hoofd  
zijn, of een beetje naar voor, ellebogen  
gestrekt of gebogen.  
men moet altijd een loop onder doen

**STOP**

close L foot into R, facing front  
Sluit L voet aan bij R, naar voor  
gericht  
Ramener pied G contre pied D

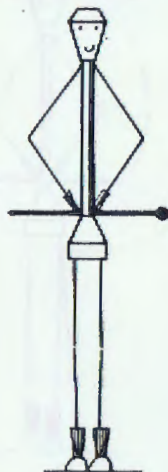


Compulsory : nr 5

RH FISHTAILS

RH FISH TAILS

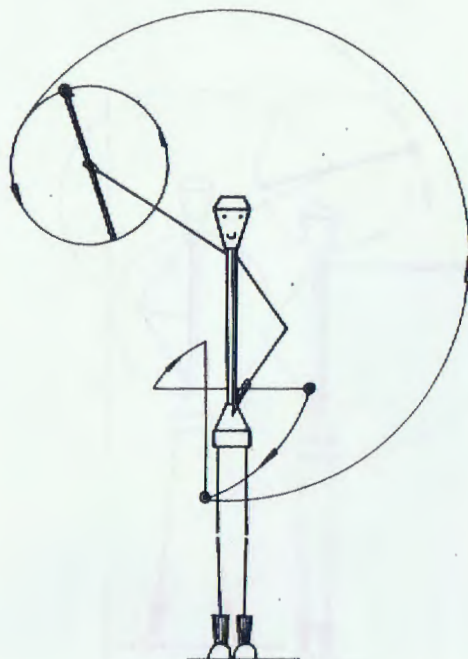
ROULES FISHTAILS MAIN D



START POSITION  
From a 2 HH behind the back,  
feet together-

START POSITIE  
2 handen achter de rug,  
voeten tesamen

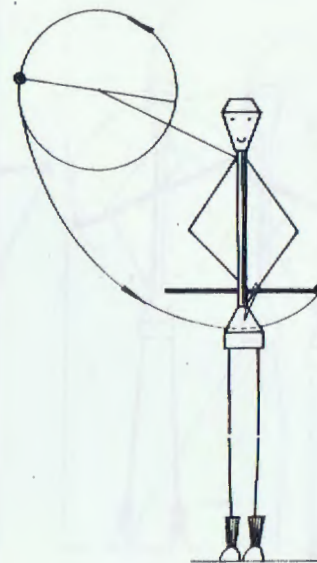
POSITION DE DEPART  
mains derrière le dos 2HH,  
pieds joints



BEGIN  
RH figure 8 flourish (extending R arm)

BEGIN  
RH fig. 8 flourish (R arm gestrekt)

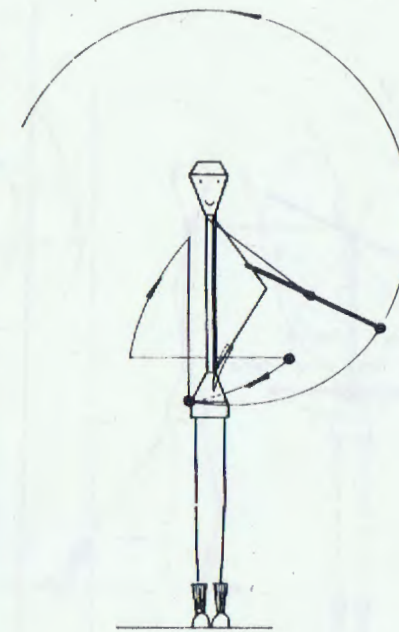
DEBUT  
main D fig. 8 flourish (bras D tendu)  
whip TTB



whip TTB  
LH on L hip throughout entire  
Compulsory Move

whip TTB  
LH op L heup gedurende gans de oefening  
recht naar voor gericht

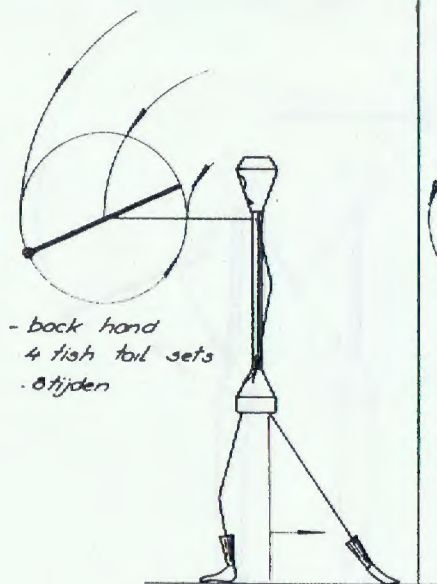
main G reste sur la hanche G  
Coude G pointé vers le front



circle R arm C front facing front  
One forward outside loop at R side back

cirkel R arm C vooraan, lichaam naar voor  
gericht  
Een loop langs buitenkant van de arm  
aan R zijde

circle bras D en avant, un loop vers  
l'exterieur du bras à coté D



- back hand  
4 fish tail sets  
. 8 tijden



lunge R by pshing L foot out to L side (shoulders, hips and head facing R side, feet and legs turned out)

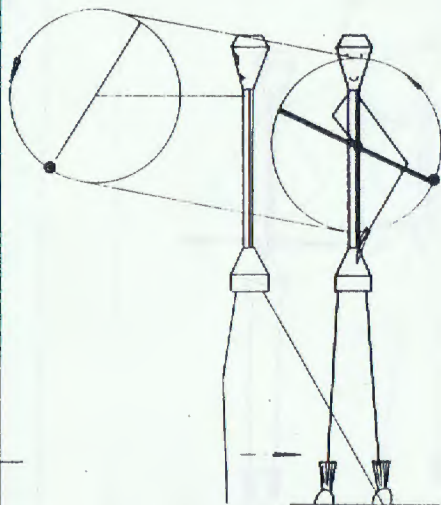
Back hand release into the roll at R side back

4 fishtail sets - 8 counts (fingers of RH closed or slightly apart)

lunge R door L voet te verplaatsen naar L zijde (schouders, heupen en hoofd zijn naar R gericht, voeten en benen zijn "turned out"); back hand loslaten in de rol aan R zijde achteraan

4 fish tail sets - 8 tijden (vingers van RH gesloten of lichtjes apart)

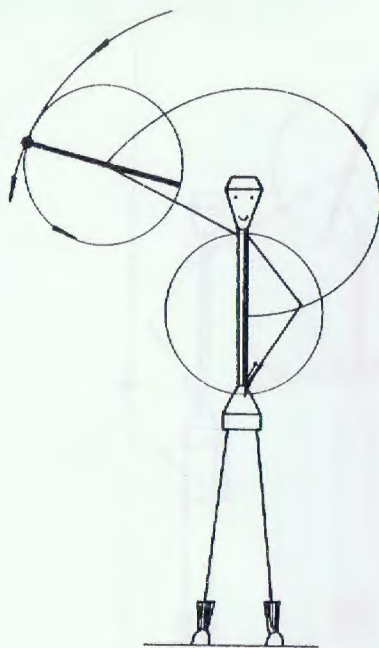
lunge D par placer pied G à coté G (épaules, tête, hanches vers le coté D)  
4 fishtail sets - compter 8 (les doigts sont fermés ou un peu ouverts)



Catch RH back hand (rolling over back of RH to front while R arm is still extended)

Aannemen met R hand back hand (rolt over rug van RH naar voor terwijl R arm nog altijd gestrekt is)

Rattraper main D back hand (roule sur le dos de la main D en avant pendant le bras D est encore tendu)

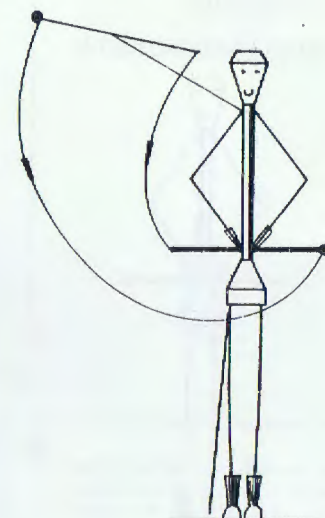


#### FOLLOW THROUGH

RH figure 8 flourish front (extending R arm) -stepping L  
Swing R arm down from R side, ball leading placing baton behind back to a 2 HH-position

RH fig. 8 flourish vooraan (R arm gestrekt) naar L stappen. Breng R arm beneden van R zijde, bal eerst, en plaats stok achter rug in een 2 HH-positie

main D fig. 8 flourish (grande, bras tendu) de face marcher G, faire glisser lebaton derrière le dos en position 2HH



#### STOP

close R foot into L, facing front

sluit R voet aan bij L naar voor gericht

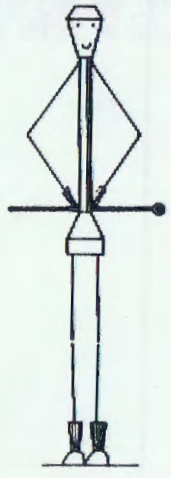
de face, ramener pied D contre G

Compulsory : nr 6.

LH FISHTAILS

LH FISH TAILS

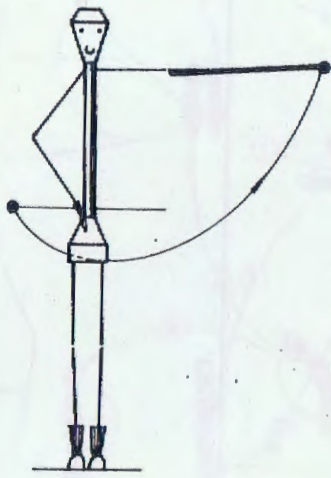
ROULES FISHTAILS MAIN G



**START POSITION**  
From a 2 HH behind the back,  
feet together-

**START POSITIE**  
2 handen achter de rug,  
voeten tesamen

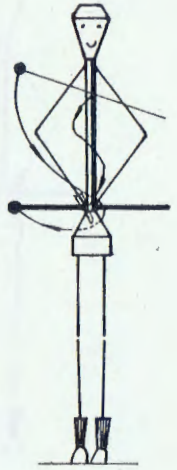
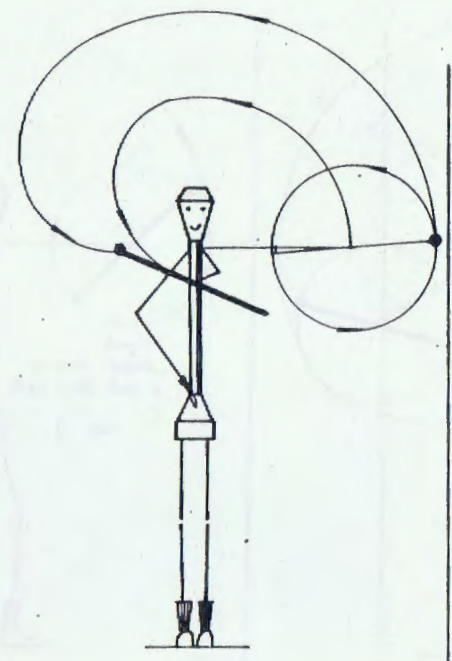
**POSITION DE DEPART**  
mains derrière le dos 2HH,  
pieds joints

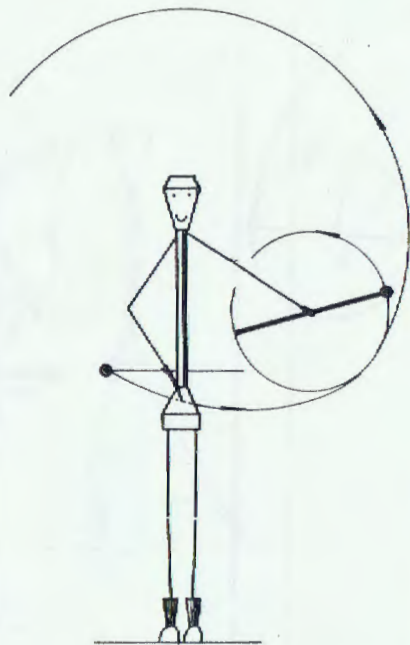


**BEGIN** LH reverse figure 8 flourish and whip TTB  
(extending L arm - back loop, lift up and  
circle front C, whip)

**BEGIN** LH reverse fig. 8 flourish en whip TTB (L arm  
gestrekt) back loop, omhoog en cirkel vooraan C, whip)

**DEBUT** main G reverse fig. 8 flourish et whip  
(bras tendu - loop reverse, circle  
vers l'avant, whip)

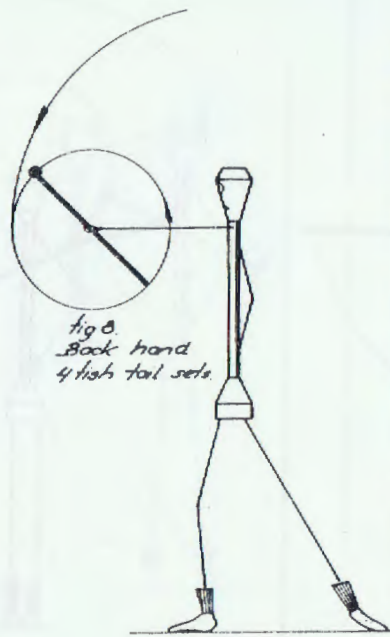




LH reverse figure 8 flourish (extending L arm)  
RH on hip throughout entire compulsory Move

LH reverse fig. 8 flourish L arm gestrekt  
RH op R heup gedurende gans de oefening  
elleboog recht naar achter gericht

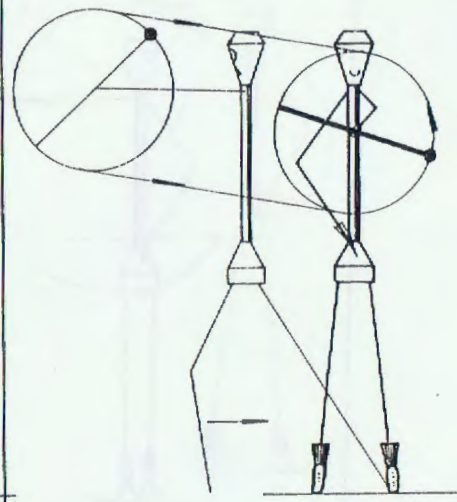
Main G reverse fig. 8 flourish (bras G  
tendu) main D reste sur la hanche D  
coude pointé vers l'arrière



forward figure 8 to R side, lunging R  
by pushing L foot out to L side,  
(shoulders, hips and head facing R  
side, feet and legs turned out)  
back hand release into the roll at  
front (slight curve to L arm)  
4 fish tail sets - shoulder level

fig. 8 aan R zijde, lunge R door L  
voet naar L zijde te verplaatsen  
(schouders, heupen en hoofd naar R  
zijde gericht, voeten en benen turned  
out) ; back hand loslaten in de rol  
vooraan (lichte buiging in L arm)  
4 fish tail sets - schouderhoogte

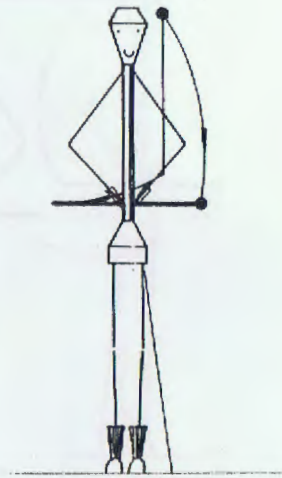
fig. 8 à côté D, lunge D par placer  
pied G à côté G (épaules, tête,  
hanches vers le côté D, pieds turned  
out) ; 4 fishtails sets compter 8 au  
niveau de l'épaule



Catch LH back hand (rolling over back  
of LH to back)

Aannemen LH back hand (rolt over rug van LH  
naar achter)

rattraper main G back hand (roule dessus  
le dos de la main G à derrière



FOLLOW THROUGH

LH forward figure 8 and pass from L side  
to a 2 HH position behind back

LH fig. 8 en passeer van L zijde naar een  
2 HH positie achter rug

Main G fig. 8 et passer par côté G à  
position 2HH derrière le dos

STOP

close L foot into R, facing forward

sluit L voet aan bij R, naar voor gericht  
position de face, ramener pied G contre  
pied D

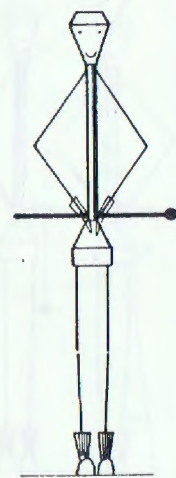
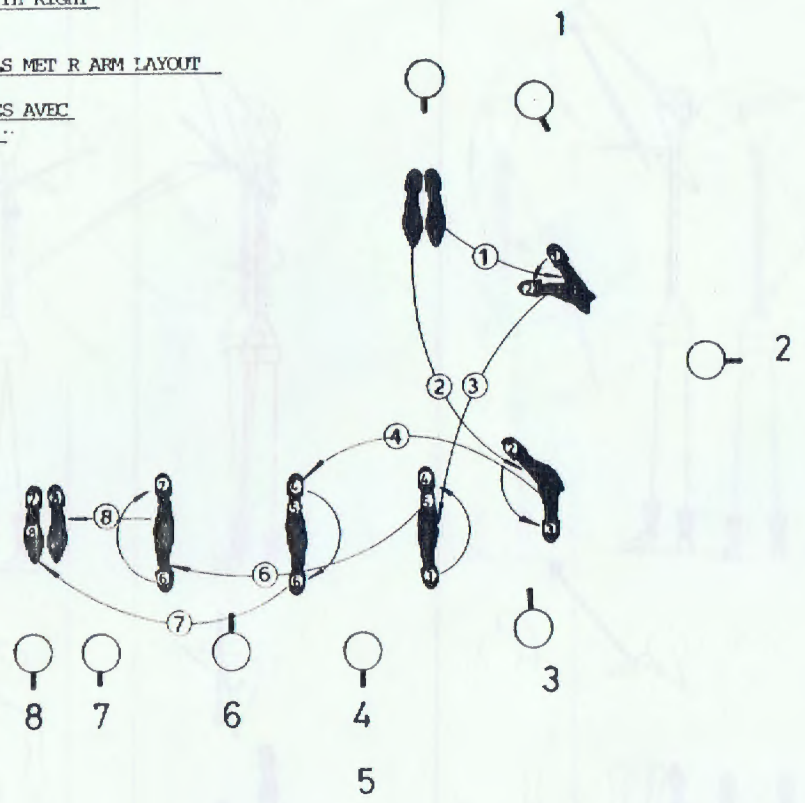
Compulsory :nr 7

4 CONTINUOUS ELBOW ROLLS WITH RIGHT  
ARM LAY OUT

4 ONONDERBROKEN ELLEBOOGROLS MET R ARM LAYOUT

4 ROULES CONTINUS DES COUDES AVEC  
BRAS D LAYOUT en extension

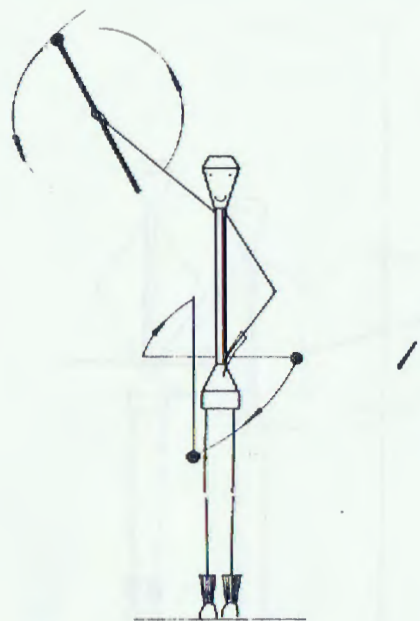
Voetwerk.



START POSITION  
From a 2 HH behind the back,  
feet together.

START POSITIE  
2 handen achter de rug,  
voeten tesamen

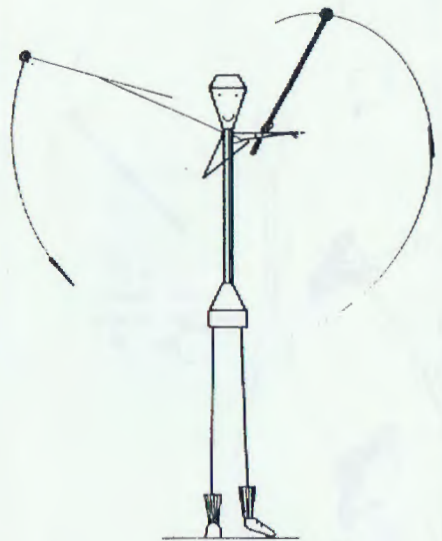
POSITION DE DEPART  
mains derrière le dos 2HH,  
pieds joints



BEGIN  
RH figure 8 flourish TTB (extending R arm)  
LH on hip

BEGIN  
RH fig. 8 flourish TTB (R arm strekken)  
LH op heup

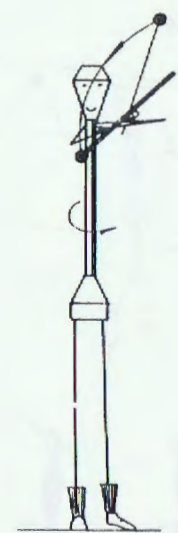
DEBUT  
main D fig. 8 flourish TTB (bras D tendu)  
main G sur la hanche



step L oblique front and begin roll  
on L elbow

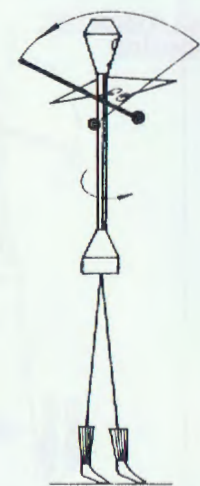
stap L (11 uur richting) en begin rol  
op L elleboog

pas G (vers 11 heures) en commencer le  
roule sur coude G

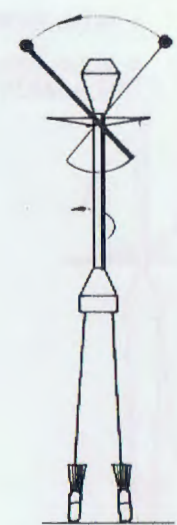


4 continuous elbows, L-R-L-R with matching feet L-R-L-R turning on ball of each  
foot (coordinating elbows with feet)

4 ononderbroken ellebogen L-R-L-R met de overeenkomende voeten L-R-L-R draaien op bal van  
iedere voet (koördineer ellebogen met voeten)

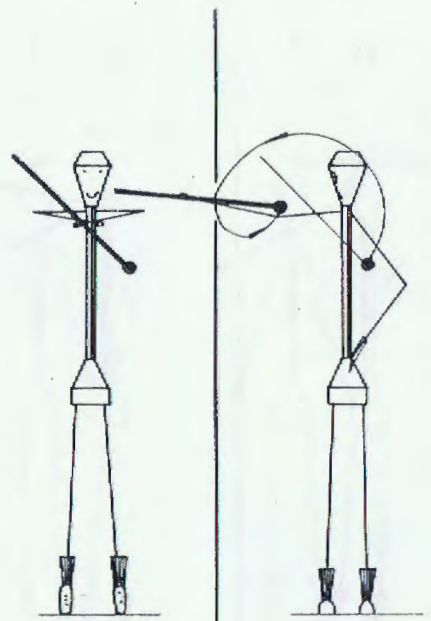


4 roulés continus des coudes G-D-G-D avec assortiment des pieds G-D-G-D tourner sur  
la plante de chaque pied (coordonner les coudes avec les pieds)



4

5



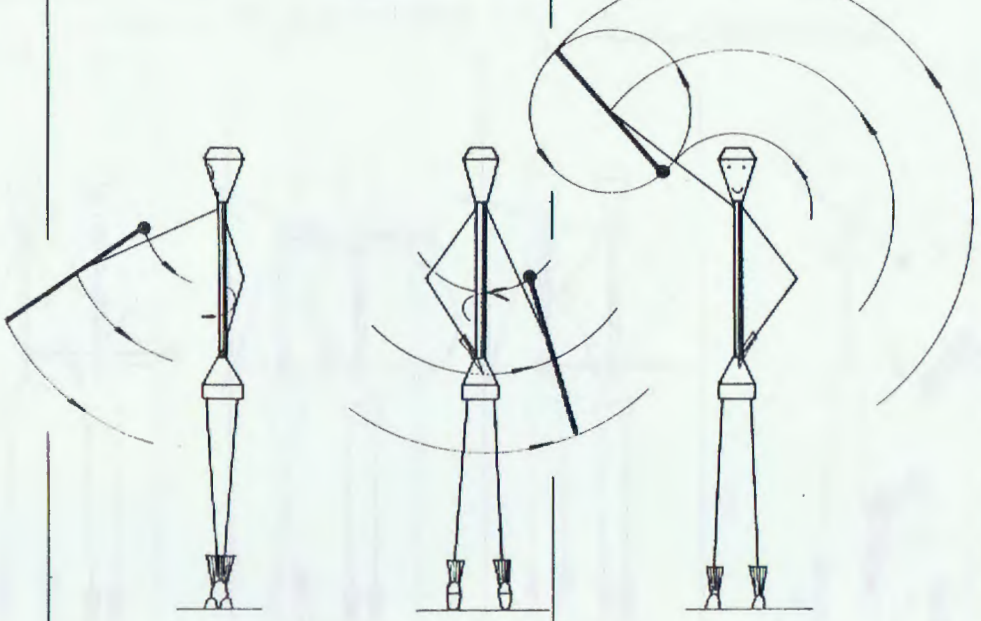
R arm lay out roll on 4 th count stepping R foot into R front oblique or to R side and begin turn to R (put LH on hip) - R arm on lay out may be to R front oblique or to R side

R arm lay out rol, stap met R voet naar R (1 uur) en begin naar R te draaien (zet LH op heup)  
Lay out oblique naar R zijde arm en voet

bras D lay out (en extension), pied D à côté D (vers 1 heure) et commencer de tourner D (placer main G sur la hanche) lay out oblique ou côté D bras et pied

6

7



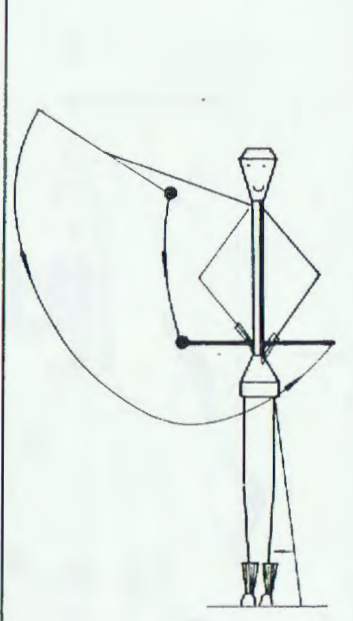
FOLLOW THROUGH

Continue turn stepping L to R side, swing R arm down facing back, step R to. R side with figure 8 flourish (extending R arm)

Ga door met L voet naar R zijde te stappen, breng R arm beneden, naar achter kijken, stap R naar R zijde met fig. 8 flourish (R arm strekken)

Placer pied G à côté D porter baton en dessous un pas D à côté D avec fig. 8 flourish (bras D tendu)

8



Swing R arm down from R side, tip leading placing baton behind back to a 2 hh position bring R arm beneden van R zijde, tip eerst, plaats stok achter rug in een 2 HH positie passer derrière le dos en position 2HH

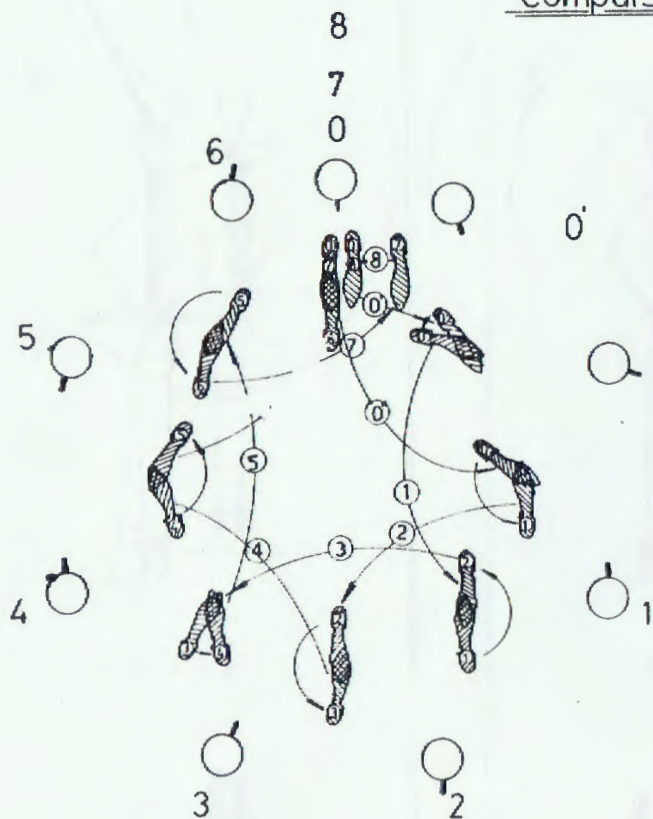
STOP close L foot into R facing front sluit L voet aan bij R, kijk naar voo ramener pied G contre pied D

ALGEMEEN

bij de lay out moet R knie gestrekt zijn wanneer men naar R voorzijde oblique stapt

GENERAL

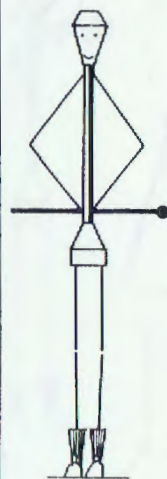
avec le lay out, genou D doit être étendu quand on marche à front oblique D épaules vers oblique

Compulsory : nr 8Détails

bij de horizontale fig. 8 reserve loop boven hoofd of met arm gestrekt uit op armhoogte, onder schouder hoogte is loop onder

détails

avec reserve fig. 8 hor. loop dessus la tête ou avec bras tendu au niveau de bras, dessous niveau des épaules est loop en bas

BEGIN

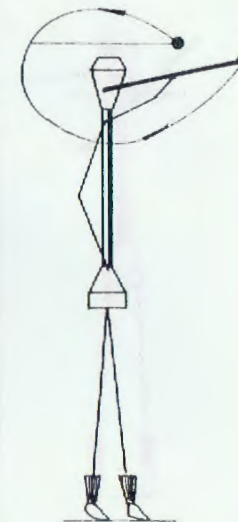
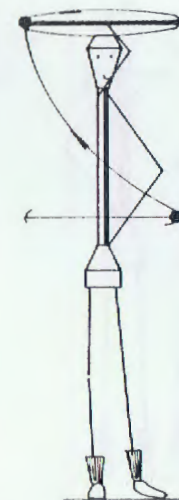
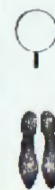
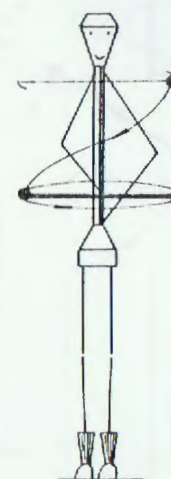
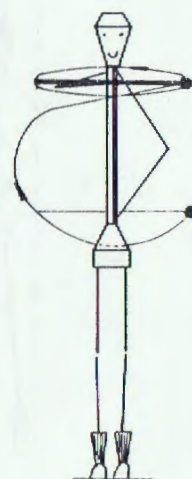
Swing R arm out shoulder level  
LH on L hip - one flat wrist  
twirl TTB facing front

BEGIN

breng R arm op schouder hoogte  
LH op L heup - één horizontale  
wrist twirl TTB naar voor  
gericht)

DEBUT

placer le bras D vers l'exte-  
rieur au niveau de l'épaule,  
main G sur la hanche  
un twirl plat (wrist twirl)  
TTB de face

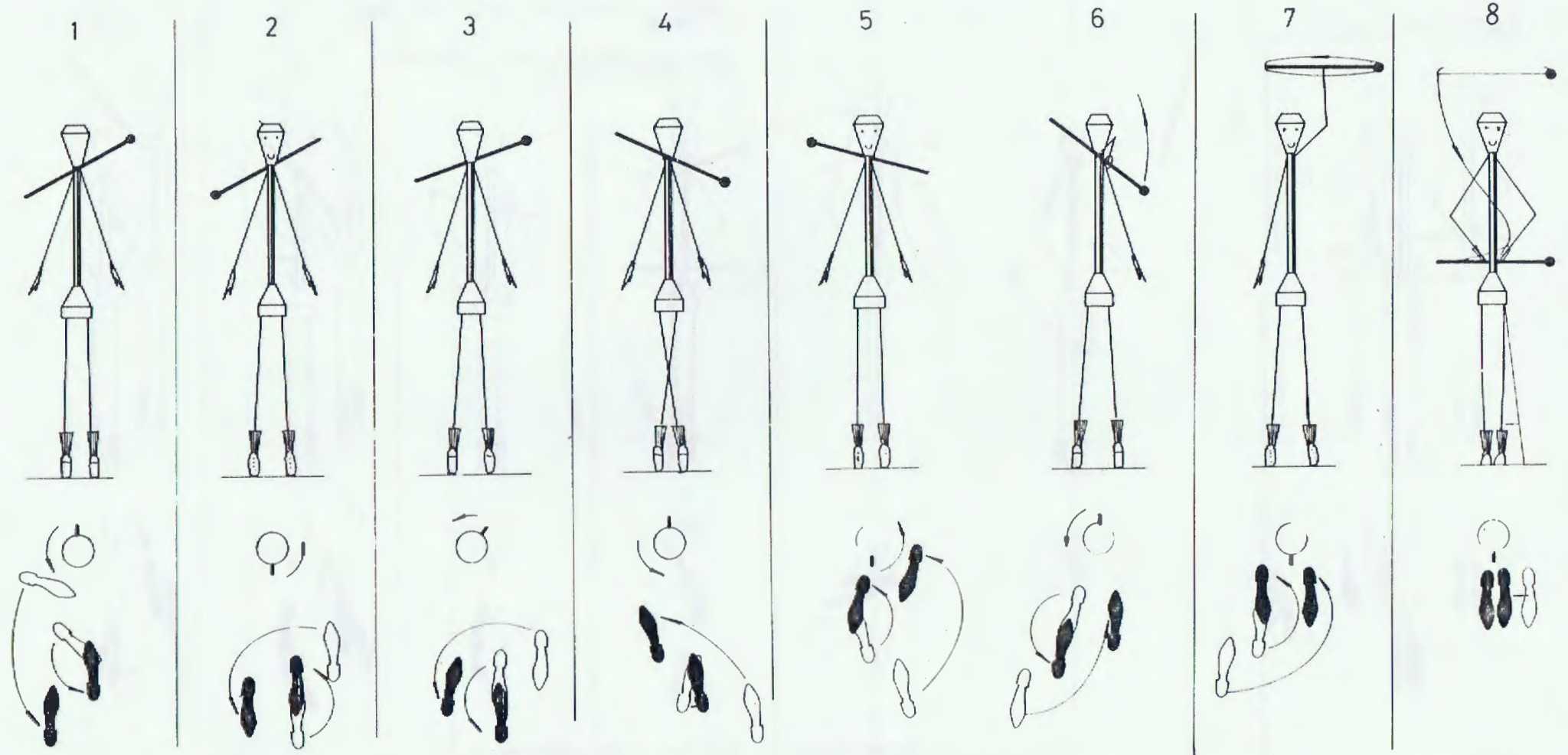


one flat reverse figure 8 turning  
L (under,over) stepping L R on turn

éénhor. fig. 8 naar L draaiend  
(onder,boven) L stappen R bij draai

hor. fig. 8 tourner à G (dessous,  
dessus) pas G et D avec tourner





As baton is placed on L side of neck, body direction is facing L oblique ; 2 1/2 continuous flat neck rolls (starting from L side of neck to R side of neck, to L side of neck, to R side of neck, to L side of neck, to R side of neck) 5 counts on the roll from RH release to LH reception (coordinating roll with matching feet L-R-L-R-L) during the neck roll (elbows straight)

2 1/2 ononderbroken hor. nekrol (beginnen aan L zijde van nek naar R zijde van nek, naar L zijde, naar R zijde van nek) ; 5 tellen voor de rol van RH loslaten tot LH aannemen (koördineer rol met voeten L-R-L-R-L) beide armen beneden en van lichaam weg gedurende de nekrol (ellebogen gestrekt)

2 1/2 roulés continus hor. du cou (en démarrant du côté G du cou vers le côté D du cou, vers le côté G, côté D du cou) ; compter 5 pour le roule commencer de liberer main D jusque rattraper main G (coordonner le roule avec les pieds G-D-G-D-G) Pendant les roulés les bras sont le long du corps

catch in LH (L wrist under chin, palm back) at R side of neck on 5 th count (L foot) ; body direction is facing back on reception both arms down and held away from torso

Aannemen met LH (L pols onder kin, palm naar achter gericht) aan R zijde van nek op de 5e tel (L voet) ;

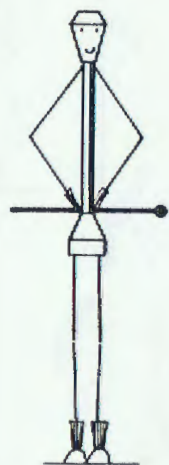
reception avec main G (poignet G dessous menton) à côté D du cou sur (pied G)

**FOLLOW THROUGH**  
Finish turn by taking R foot step to the R with one flat loop overhead in LH and pull down, tip leading - pass behind back from L side to a 2 HH position

Stop de draai door op R voet te stappen met één hor. loop boven hoofd in LH en naar benede brengen, tip eerst ; passeer achter rug aan L zijde tot 2 HH positie

Arrête le tour par marcher sur pied D avec un loop dessus la tête avant le porter derrière le dos à côté G

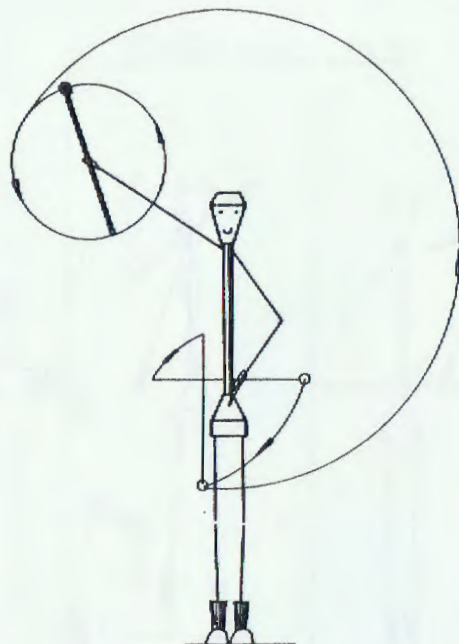
**STOP**  
close L foot into R facing front  
sluit L voet aan bij R, naar voor gericht  
position de face, ramener pied G contre D

Compulsory : nr 9

**START POSITION**  
From a 2 HH behind the back,  
feet together-

**START POSITIE**  
2 handen achter de rug,  
voeten tesamen

**POSITION DE DEPART**  
mains derrière le dos 2HH,  
pieds joints



**BEGIN** RH figure 8 flourish (R arm extended) whip TTB  
LH on L hip

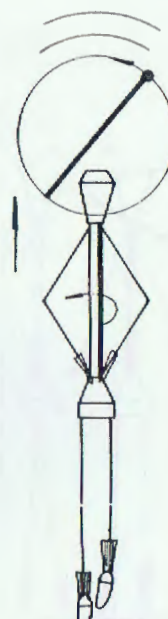
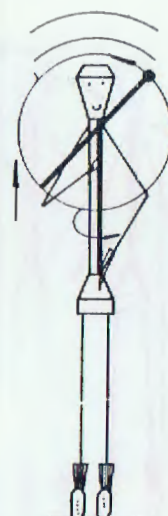
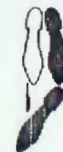
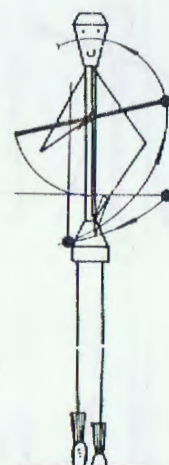
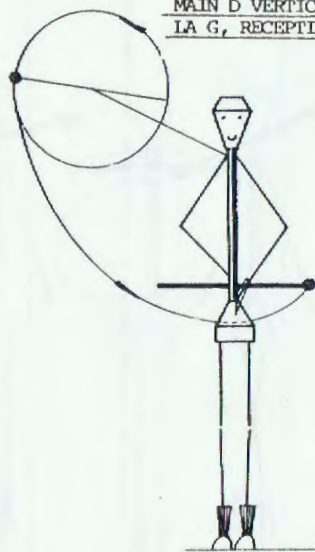
**BEGIN** RH fig. 8 flourish (R arm gestrekt), whip TTB  
LH op L heup

**DEBUT** main D grand fig. 8 (flourish, bras D tendu) whip TTB  
main G sur la hanche G

RH THUMB TOSS 2 SPIN TO LEFT  
LH CATCH

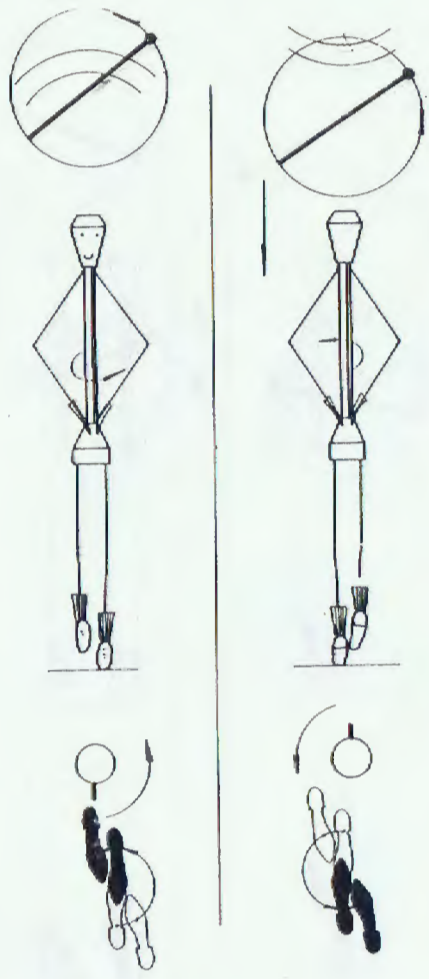
VERTIKAAL RH THUMB TOSS, 2 DRAAIEN NAAR LINKS  
LH AANNEMEN

MAIN D VERTICAUX THUMB TOSS, 2 SPIN VERS  
LA G, RECEPTION MAIN G

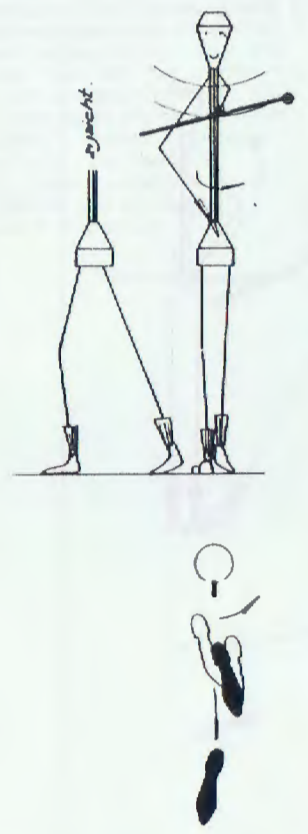


RH thumb release (center of baton, center of body) - 2-4 revolutions of the baton ; two spin L on ball of L foot (forward push off with R foot ; R foot closes against L ankle) perfect posture is to be maintained with head in line with the body on the spin - no extra preparation of footwork is permitted before push off ; hands on hips ; fingers together when spinning

RH omhoog (thumb = duim releas) (midden van stok, midden van lichaam) ; 2-4 revoluties van de stok ; twee draaien naar L op bal van L voet (afstoot vooraan met R voet, R voet sluit bij L enkel) ; een perfecte lichaamshouding moet behouden blijven bij het draaien, volledig gestrekt. Geen extra voetwerk is toegelaten voor de afstoot. Handen op heupen, vingers gesloten bij het draaien.



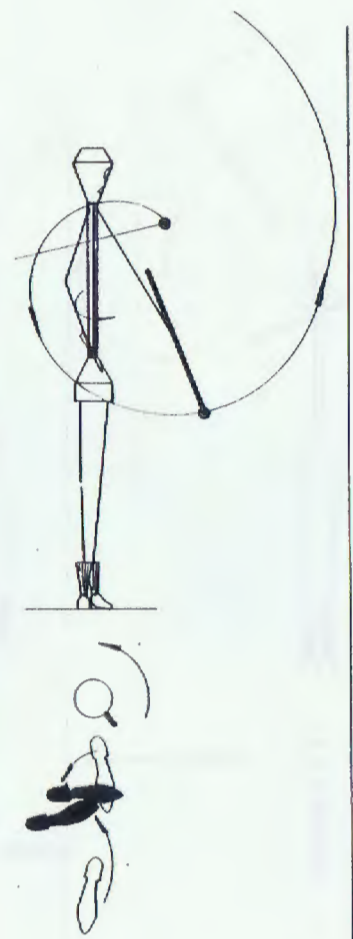
Lancer de la main D réaliser avec le pouce (centre du baton, centre du corps)  
 2 à 4 révolutions du baton ; 2 tours à G sur la plante du pied G (au moment du lancé pointé du pied D tourner sur la pointe du pied G en ramenant le pied D contre la cheville G - perfectionner la position du corps et de la tête en alignement avec le corps pendant les pins) ; Aucune préparation des pieds n'est permise avant le lancé  
 Mains au hanches doigts joints en tournant



LH catch ITB or TTT in demi lunge  
 RF forward LF back (center the lunge by moving RF slightly forward then LF slightly back) RH stays on R hip

LH aannemen ITB of TTT in halve lunge R voet vooraan, L voet achteraan ; (breng de lunge in het midden door R voet lichtjes naar voor te brengen en dan L voet lichtjes naar achter) RH blijft op R heup

rattraper main G ITB ou TTT en demi lunge pied D avant plie, pied G arrière tendu (porter le lunge bien dans le milieu par placer pied D un peu en avant et pied G un peu en arrière) ; main D reste sur la hanche



**FOLLOW THROUGH**

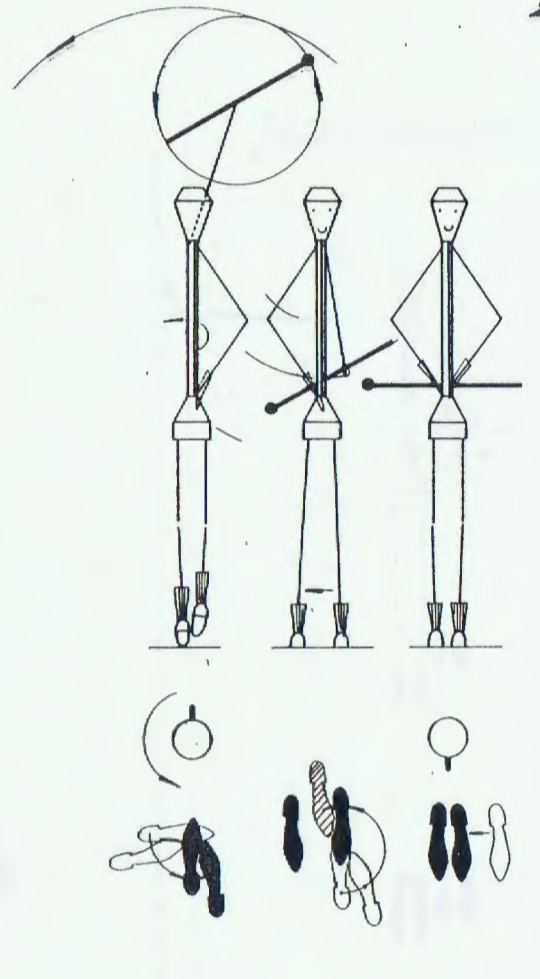
LH reverse figure 8 flourish (extending L arm). Spinning L (begin spin by stepping back onto ball of L foot)  
 Stap met R voet tot R side and pass baton behind back from L side to a 2 HH position

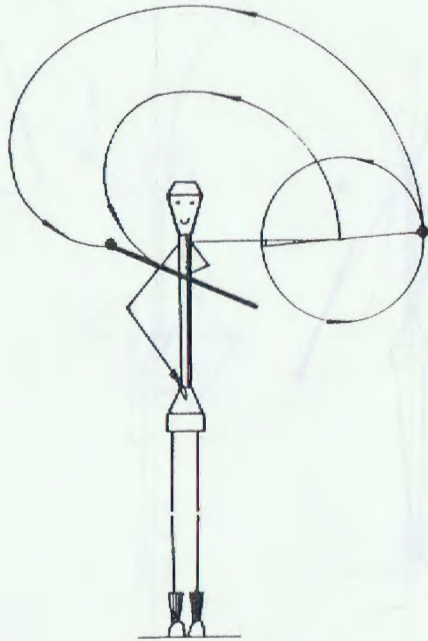
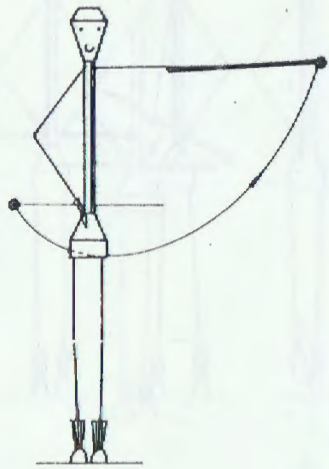
LH reverse fig. 8 flourish (L arm strekken) naar L draaien (begin draai door naar achter te stappen op bal van L voet)  
 Stap met R voet naar R zijde en passeer stok achter rug van L zijde naar een 2HH positie

main G fig. 8 flourish reverse (bras G tendu) tourner à G (commencer le tour par marcher en arrière sur la pointe du pied G)  
 Un pas D à côté D et passer baton derrière le dos de côté G vers une position 2HH

**STOP**

Close L foot into R, facing front  
 Sluit L voet aan bij R, naar voor gericht  
 Pied G ramener contre pied D

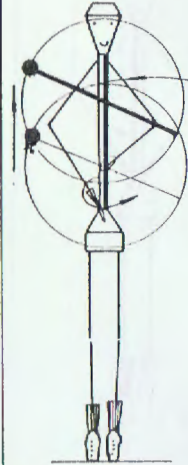
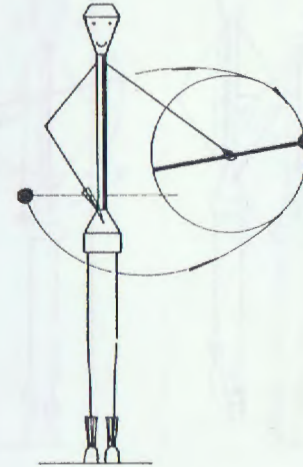
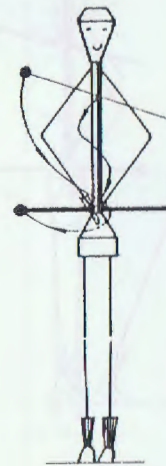


Compulsory : nr 10

LH UNDERHAND TOSS, 1 SPIN TO LEFT  
RH CATCH BACKHAND

VERTIKAAL LH ONDER HAND TOSS, 1 DRAAI NAAR LINKS  
RH BACK HAND AANNEMEN

MAIN G VERTICAL DESSOUS MAIN TOSS  
1 SPIN VERS LA G, RATTRAPE DE LA  
MAIN D BACK HAND (en reverse)

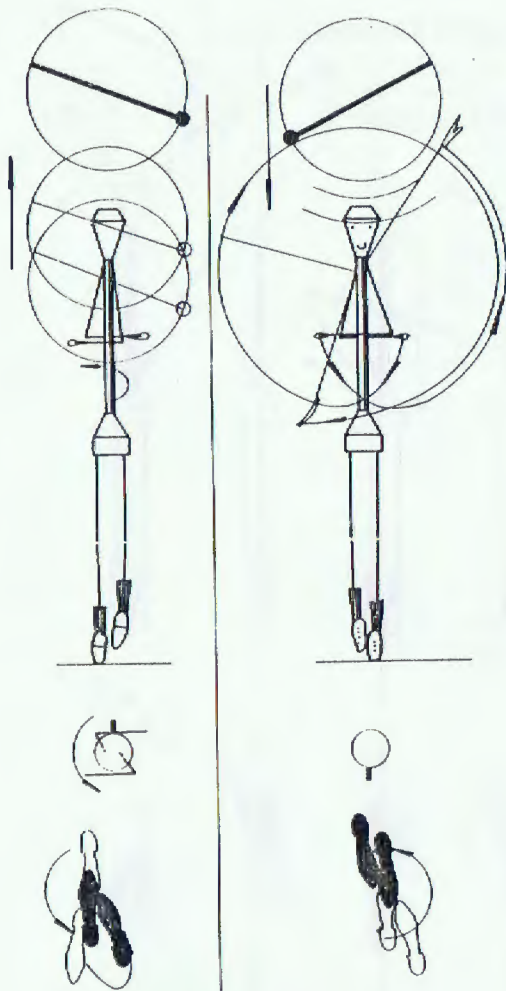


BEGIN LH reverse figure 8 flourish whip TTB (extending L arm)  
BEGIN LH reverse fig. 8 flourish, whip TTB (L arm strekken)  
DEBUT main G fig. 8 flourish reverse, whip, TTB (bras G tendu)

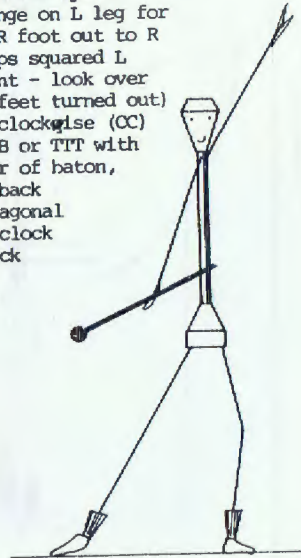
Back loop at L side, release LH underhand off the back of the fingers (center of the baton, center of the body)

Back loop aan L zijde, loslaten in LH onder hand vanaf de rug van de vingers (midden van stok, midden van lichaam)

Loop reverse à côté G, flipper main G dessous la main (centre du baton, milieu du corps)

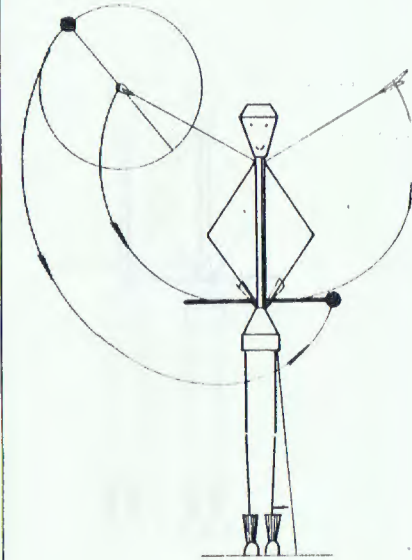
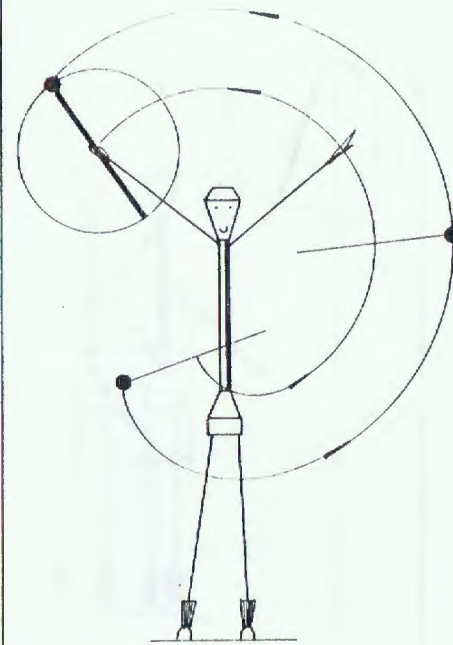


2-3 revolutions of the baton  
 One spin L, forward push off with R foot, spin L on ball of L foot, R foot closes against L ankle ; arms wrapped, L arm in front, R arm in back in horizontal position for spin  
 move directly to a lunge on L leg for reception by pushing R foot out to R side (shoulders and hips squared L side, head facing front - look over R shoulder, legs and feet turned out)  
 circle R arm counter clockwise (CC) catch RH back hand TTB or TTT with R arm straight (center of baton, center of body line, back straight) L arm in diagonal L high, judges one o'clock contestant's 11 o'clock



2-3 revoluties van de stok. Eén draai naar L ; afstoot vooraan met R voet, draai L op bal van L voet, R voet sluit bij L enkel. Armen rond lichaam, L arm vooraan, R arm achter in horizontale positie voor draai. Ga direkt over in een lunge op1 been voor het aannemen door R voet te verplaatsen naar R zijde (2e positie lunge, hoofd naar voor, schouders en heupen naar voor, benen en voeten turned out). Cirkel R arm tegen horloge in CC . Aannemen met RH back hand TTB of TTT met R arm gestrekt (midden van stok, midden van lichaam, rug gestrekt, L arm in diagonaal L onhoog, juryleden 1 uur richting - deelnemer zijn 11 uur richting ; schouder recht naar L zijde ; hoofd naar voor, kijkt over de schouder

2-3 revolutions de baton 1 spin à G, pousser avec pied D tourner G sur la plante du pied G pied D contre cheville G au moment du départ du spin main D se place dans le dos (ceinture) main G sur le ventre, le spin étant fini immédiatement dans lunge G par placer pied D à côté D (2ième position lunge, épaules et hanches en avant, pieds turned out) neut le baton circulairement contre l'horloge. Rattraper main D back hand (renversée TTB ou TTT, bras D tendu (milieu du corps, centre du baton, dos tendu). Bras G à la reception se tend en oblique vers le haut G pour les juges direction 1 heure pour le participant direction 11 h.  
 Épaules à côté G, tête en avant, ventre dessus les épaules.



FOLLOW THROUGH

RH figure 8 flourish (R arm extended) stepping R foot to R side  
 Swing R arm down to R side, placing baton behind back to a 2HH position

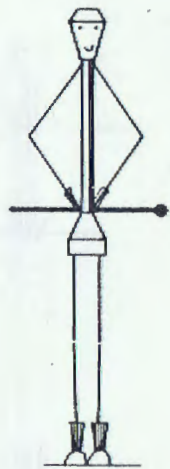
RH fig. 8 flourish (R arm gestrekt) stap met R voet naar R zijde. Breng R arm naar beneden naar R zijde, plaats stok achter rug in 2 HH positie

main D fig. 8 flourish (bras D tendu) un pas D à côté D  
 porte bras D dessous vers le côté D, passer le baton derrière le dos vers la position 2HH

STOP close L foot into R, facing front

sluit L voet bij R, naar voor  
 ramener pied G contre pied D

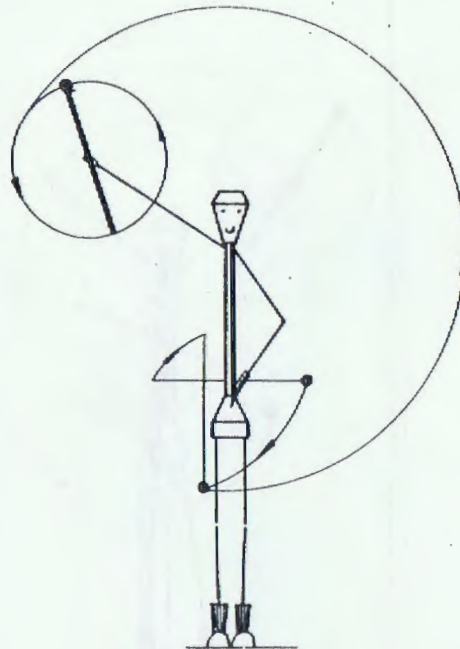
## Compulsory: nr 11



**START POSITION**  
From a 2 HH behind the back,  
feet together-

**START POSITIE**  
2 handen achter de rug,  
voeten tesamen

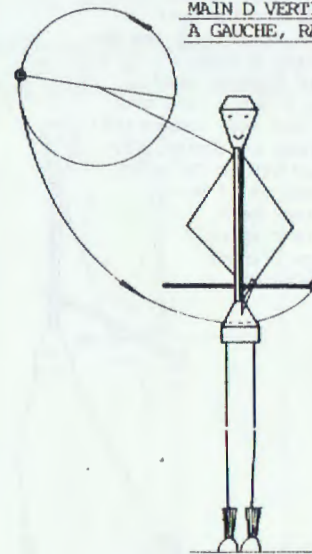
**POSITION DE DEPART**  
mains derrière le dos 2HH,  
pieds joints



**BEGIN** RH figure 8 flourish (extend R arm) whip TTB  
LH on L hip

**BEGIN** RH fig. 8 flourish (strek R arm) whip TTB,  
LH op L heup

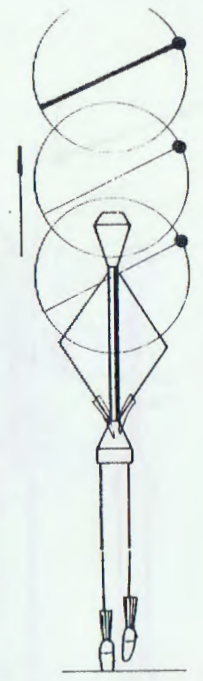
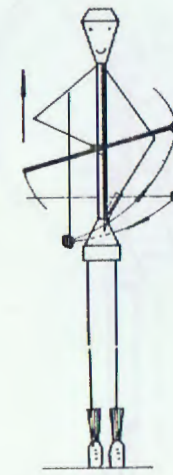
**DEPART** main D fig. 8 flourish (bras D tendu)



**RH THUMB TOSS, 1 1/2 SPIN TO LEFT**  
**LH BLIND CATCH**

**VERTIKAAL RH THUMB TOSS, 1 1/2 DRAAI NAAR LINKS**  
**LINKS AANNEMEN IN BLIND CATCH**

**MAIN D VERTICAL THUMB TOSS, 1 1/2 SPIN**  
**A GAUCHE, RATTRAPER G BLIND CATCH (aveugle)**

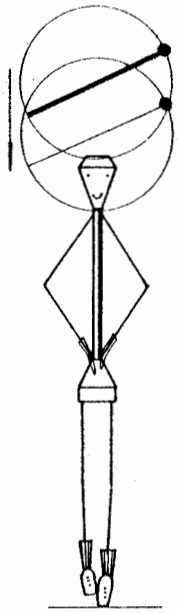


RH thumb release, center of baton, center of body  
2-3 revolutions of the baton ; 1 1/2 spin L  
(body makes 1 1/2 turns facing the back for the  
reception)

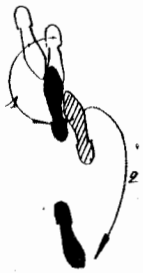
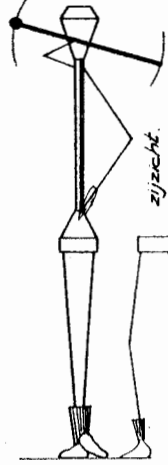
Push off forward with R foot, spin L on ball of  
L foot, pull R foot into L ankle. Perfect posture  
is to be maintained with head in line with body on  
the spin

On spin, hands placed at side of hips, palms against  
body, finger down

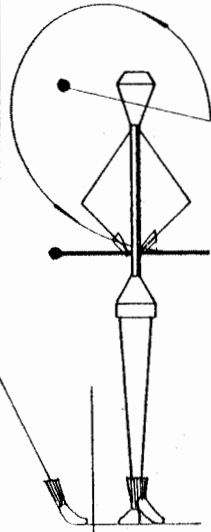
RH thumb release, midden van stok, midden van lichaam  
2-3 revoluties van de stok ; 1 1/2 draai L (lichaam  
doet 1 1/2 draai en is naar achter gericht bij de  
receptie van de stok) ; afstoot vooraan met R voet,  
draai L op bal van L voet, sluit R voet bij L enkel.  
Perfekte houding moet behouden blijven bij het draaien)  
Bij de draai, handen zijn op zijkant van heupen geplaatst  
palmen tegen lichaam, vingers naar beneden



whip TTB, main G sur la hanche ; main D thumb release, centre du baton, milieu du corps 1 1/2 tour à G, (le corps fait 1 1/2 tour et se dirige vers l'arrière pour la réception) ; pousser avec pied D, tourner G sur la plante du pied G, pied D contre cheville G avec le spin, les mains sont placées sur le côté des hanches, paumes contre le corps doigt en bas



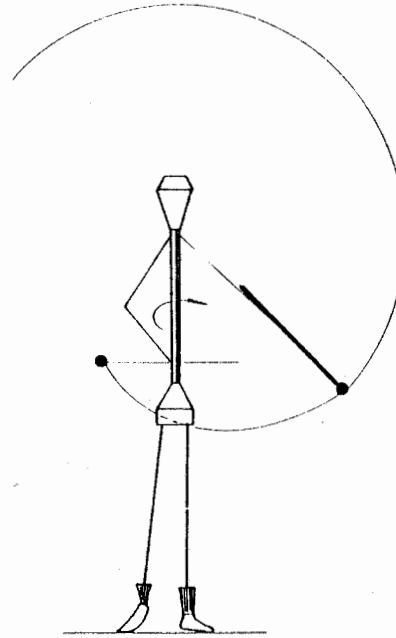
zijzicht.



LH blind catch TTB of TTT, LH above L shoulder close to L ear, L arm bent, center of baton (last eye contact with baton is off R shoulder) RH on R hip for reception ; lunge L facing back on reception, by extending R foot back toward judge

LH blind catch TTB of TTT, LH boven L schouder dicht tegen het L oor, L arm gebogen, midden van stok (laatste oogcontact met stok in aan R schouder) ; RH op R heup bij de receptie lunge L en naar achter gericht bij receptie, door R voet te strekken naar jury toe

main G blind catch (aveugle) TTB ou TTT main G dessus épaule G, près de l'oreille G, bras G plié, centre du baton ; main D sur la hanche ou côté de la hanche avec le réception ; le dos de face, lunge G par étendre pied D vers le jury



#### FOLLOW THROUGH

matched hand pass while turning R to face front, stepping to R side with R foot One forward loop to the back R side and pass behind back to a 2 HH position

Overeenkomstige passage van hand terwijl naar R draait om naar voor te richten, stap naar R zijde met R voet ; één loop aan de achterkant van de R zijde en passeer achter rug naar een 2HH positie

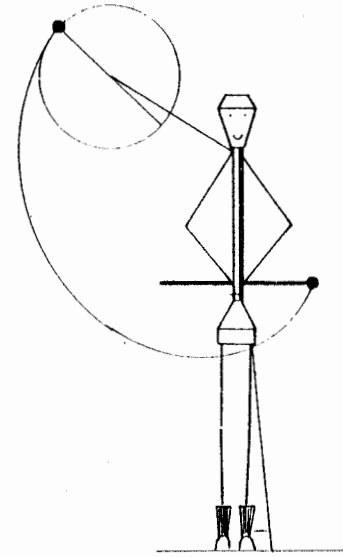
après rattrapage passage G à D avec tour D pour se remettre face au jury, un pas à côté D avec pied D ; 1 loop avec baton sur l'arrière du côté D et passer vers le dos en position 2HH

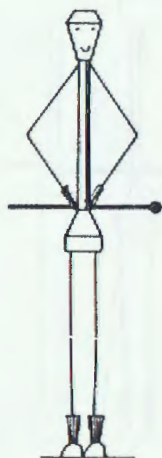
#### STOP

close L foot into R, facing front

sluit L voet aan bij R, naar voor

ramener pied G contre pied D



Compulsory : nr 12START POSITION

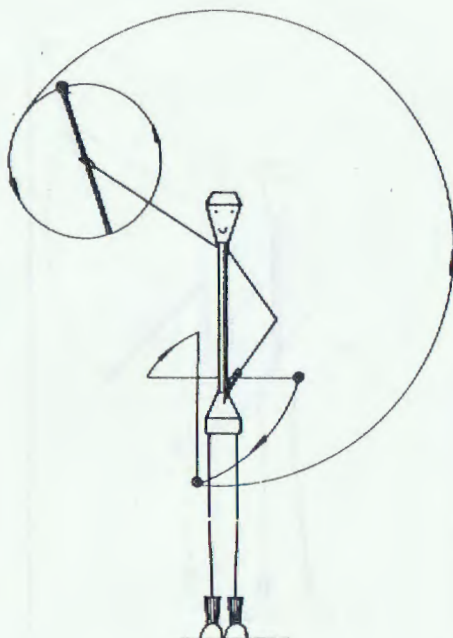
From a 2 HH behind the back,  
feet together.

START POSITIE

2 handen achter de rug,  
voeten tesamen

POSITION DE DEPART

mains derrière le dos 2HH,  
pieds joints



BEGIN RH figure 8 flourish (extend R arm), whip TTB  
LH on L hip

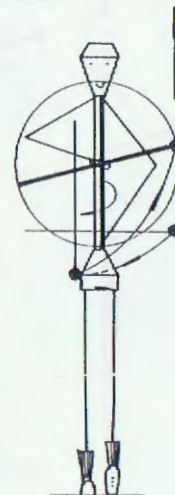
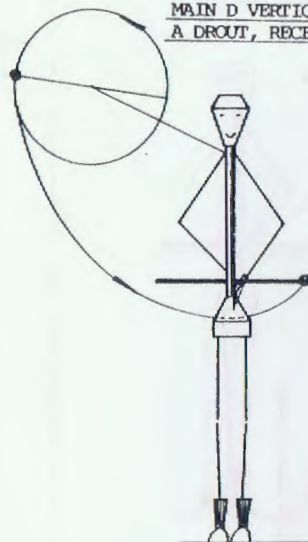
BEGIN RH fig. 8 flourish (strek R arm), whip TTB  
KH op L heup

DEBUT main D fig. 8 flourish (bras D tendu) whip TTB  
main G sur la hanche G

RH THUMB TOSS, 1 1/2 SPIN TO RIGHT  
RH BACK CATCH

VERTIKAAL RH THUMB TOSS, 1 1/2 DRAAI NAAR RECHTIS  
RH op de RUG AANNEMEN

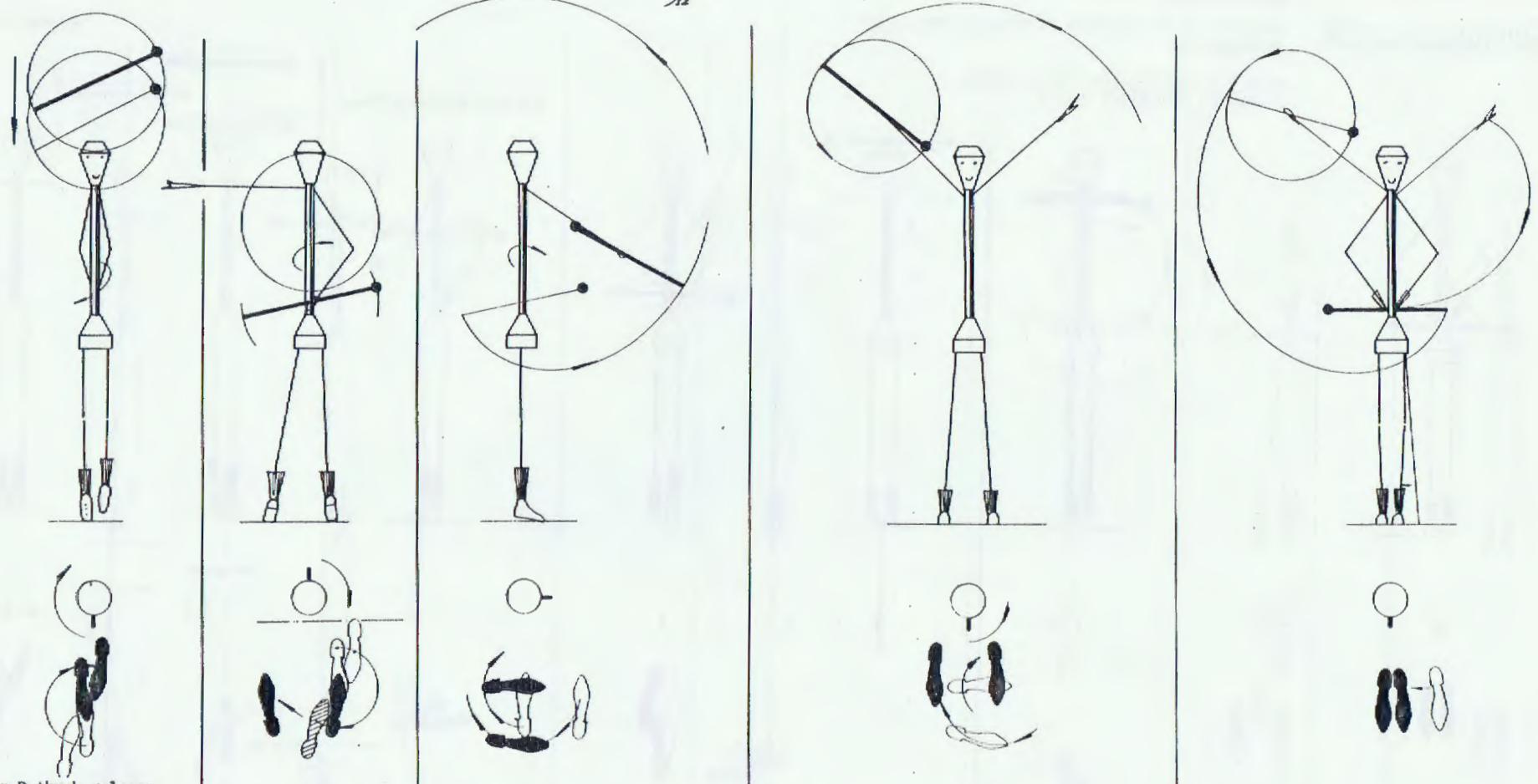
MAIN D VERTICAL THUMB TOSS, 1 1/2 SPIN  
A DROUT, RECEPTION MAIN D DANS LE DOS



RH thumb release, center of baton, center of body ; 2-3 revolutions of the baton 1 1/2 spin to R (body makes 1 1/2 turns R facing the back for the reception) ; push off with L foot forward spin R on ball of R foot, close L foot to R ankle on spin ; perfect posture is to be maintained, head in line with body on spin ; both hands crossed and placed at small of back, RH on top, below waist level. L arm swings out to R side for reception RH catch behind the back TTB or TTB, center of baton center of the body, and then step L to R side

RH thumb release, midden van stok, midden van lichaam 2-3 revoluties van de stok ; 1 1/2 draai naar R (lichaam maakt 1 1/2 draai naar R en kijkt naar achter bij de receptie) ; afstoot met L voet vooraan draai R op bal van R voet, sluit L voet bij R enkel bij het draaien. Perfekte houding moet behouden blijven bij het draaien ; beide handen gekruist en worden geplaatst op de rug onder taille lijn. L arm brengt men naar R zijde bij de receptie op schouderhoogte ; daarna mag de arm naar beneden gaan of





main D thumb release, centre du baton, milieu du corps ; 2-3 révolutions du baton ; 1 1/2 tour à D (le corps fait 1 1/2 tour à D et se dirige vers l'arrière pour le reception); pousser avec pied G, tourner sur la plante du pied D, pied G contre cheville D avec le spin ; perfectionner la position du corps et de la tête en alignement avec le corps pendant les spins ; les deux mains dans le dos paume vers l'exterieur main D sur G; le bras G se porte à côté D avec le rattrapage au niveau des épaules après le bras peut aller en bas ou

RH catch behind the back TTB or TTT, center of baton, center of the body, and then step L to R side  
 RH aannemen achter de rug TTB of TTT midden van stok, midden van lichaam, en stap dan L naar R zijde  
 rattraper main D dans le dos, le dos au jurv TTB ou TTT, centre du baton, milieu du corps et après un pas G à côté D

FOLLOW THROUGH

Continue turning R to face front and step R to R side ; RH figure 8 flourish (extend R arm), facing front and swing R arm down from R side ; placing baton behind back to a 2 HH position

Blijf naar R draaien om naar voor te komen, en stap R naar R zijde. RH fig. 8 flourish (strek R arm), naar voor en breng R arm beneden van R zijde, plaats stok achter rug in 2 HH positie

Continu tourner D pour être position de face et un pas D à côté D ; main D fig. 8 flourish (bras D tendu), porter bras D en bas à côté D et placer le baton derrière le dos vers une position 2 HH

STOP

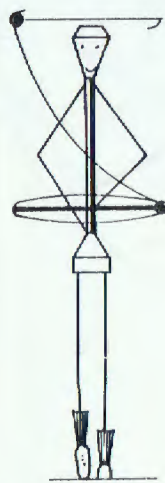
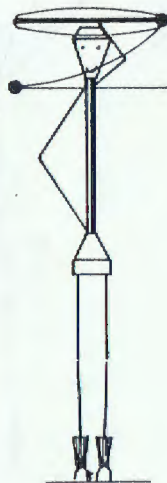
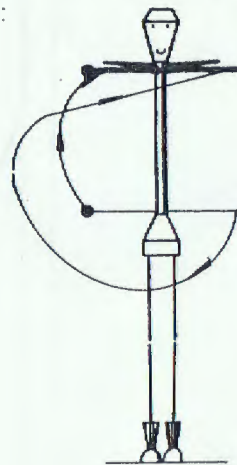
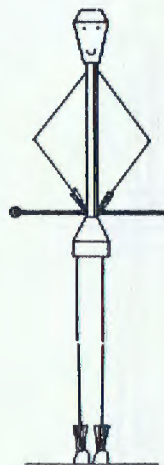
sluit L voet bij R, naar voor  
 Ramener pied G contre pied D  
 close L foot into R, facing front

Compulsory: nr 13

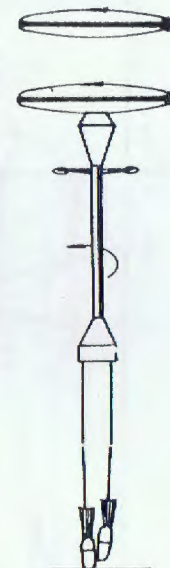
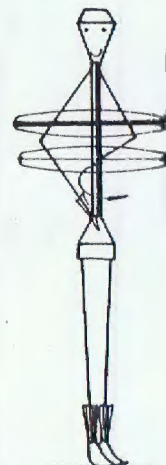
LH HORIZONTAL TOSS, 2 SPIN TO LEFT  
RH GRAB FLAT

HORIZONTAL LH FLAT TOSS, 2 DRAAIEN NAAR L, RH  
AANNEMEN HOR.

MAIN G HORIZONTAL FLAT TOSS, 2 SPIN  
A GAUCHE, RATTRAPAGE MAIN D



LH hor omhoog (toss)



START POSITION  
 From a 2 HH behind the back,  
 feet together.

START POSITIE  
 2 handen achter de rug,  
 voeten tesamen

POSITION DE DEPART  
 mains derrièrre l'èdos 2HH,  
 pieds joints

BEGIN  
 RH - swing baton out flat from R  
 side, matched hand pass to LH in  
 front at chest, shoulder level

BEGIN  
 RH - breng stok vanachter rug hori-  
 zontaal aan R zijde, RH passeert  
 naar LH vooraan aan borst, schouder-  
 hoogte LH

DEBUT  
 main D - amener le baton devant le  
 poitrine, passer à main G devant  
 le poitrine, niveau d'épaules

LH flat figure 8 TTB (loop over, under)  
 RH on R hip

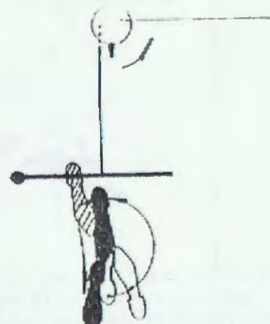
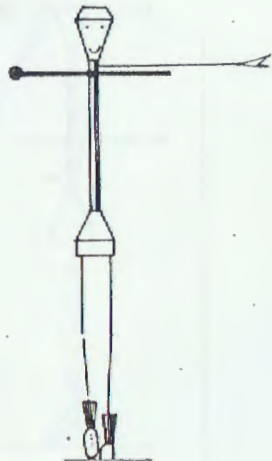
hor. fig. 8 TTB (loop boven, onder)  
 RH op R heup

main G horizontal fig. 8 (DESSUS, DESSOUS)  
 main D sur la hanche

LH flat toss, center of baton, center of body ; 2-4 revolutions of the  
 baton ; 2 spins L, push off R foot forward, spin L on ball of L foot  
 Close R foot to L ankle on spin, perfect posture is to be maintained,  
 head in line with body on spin ; arms crossed, shoulder level in front,  
 L arm on top, R arm under (hands at elbows)

LH hor. omhoog (toss) midden van stok, midden van lichaam - 2-4 revoluties  
 van de stok ; 2 draaien L ; afstoot vooraan met R voet, draai L op bal  
 van L voet. Sluit R voet bij L enkel bij het draaien, perfecte houding  
 moet worden behouden bij het draaien ; armen gekruist, schouderhoogte  
 vooraan, L arm bovenaan, R arm onder (handen aan ellebogen)

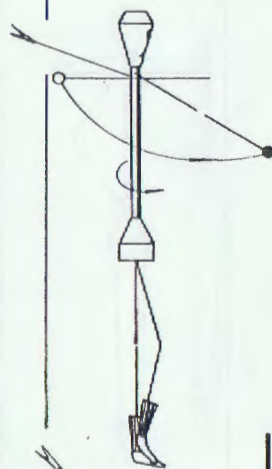
Lancer main G (toss) horizontal, centre du baton, milieu du corps ;  
 2-4 revolutions du baton ; 2 tours à G, pousser avec pied D, tourner  
 G sur la plante du pied G, pied D contre pied, cheville G ; les deux  
 mains sur le devant de la poitrine à plat sur les avants bras, les  
 doigts à ras der coudes, la main G dessus, bras D dessous



RH grab TTB of TTT, center of baton, L free arm out to L side on reception; step forward on R foot on reception pushing off with right foot into L spin on L foot

RH grab TTB of TTT, midden van stok, L vrije arm naar L zijde bij de receptie; stap vooruit op R voet bij dereceptie door afstoot te nemen met R voet op L draai op L voet

rattraper main D TTB ou TTT, cente du baton, main G à côté G; après les 2 torus, un pas D pousser et tourner G sur pied G

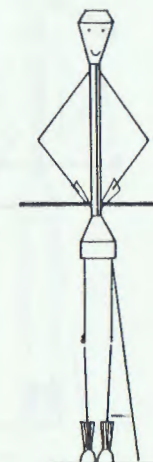
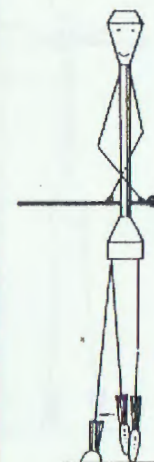
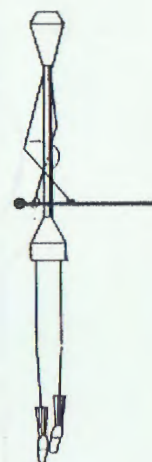


#### FOLLOW THROUGH

Slide baton to end while spinning L to front; pass to LH behind back, receive LH palm out (back of hand held against back) to a 2HH position behind back, stepping R to R side; facing front

Laat stok rijzen tot het einde terwijl je naar L draait naar voor. Passeer naar LH achter rug, neem aan met LH palm naar buiten (rug van hand tegen rug) naar een 2HH positie achter rug, stappend R naar R zijde, naar voor gericht

Laisser glisser le baton jusque le fin du baton quand vous tournez G en avant, passer à main G derrière le dos, rattraper main G paume à l'extérieur (dos du main contre le dos) vers un position 2HH derrière le dos, un pas D à côté D, de face



#### STOP

close L foot into R facing front

sluit L voet bij R, naar voor

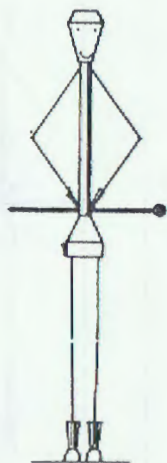
ramener pied G contr pied D

Compulsory : nr 14

RH HORIZONTAL TOSS, 1 SPIN TO LEFT  
RH CATCH FLAT BACKHAND

HORIZONTAL RH FLAT TOSS, 1 DRAAI NAAR L, RH AANNEMEN  
FLAT BACK HAND

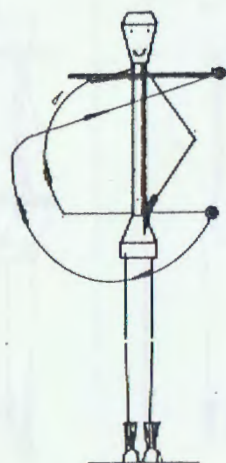
MAIN D HORIZONTAL TOSS, 1 TOUR A GAUCHE  
RATTRAPER MAIN D BACK HAND



**START POSITION**  
 From a 2 HH behind the back,  
 feet together-

**START POSITIE**  
 2 handen achter de rug,  
 voeten tesamen

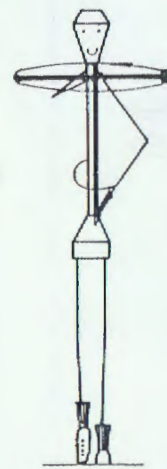
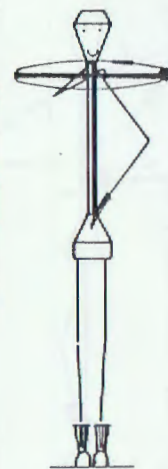
**POSITION DE DEPART**  
 mains derrière le dos 2HH,  
 pieds joints



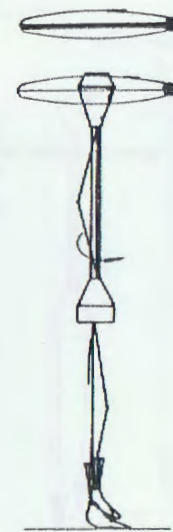
**BEGIN** RH - swing baton out flat from R side to front  
 RH 2 flat wrist twirls TTb, shoulder level  
 RH flat toss, center of baton, center of body

**BEGIN** RH - breng stok horizontaal van R zijde naar voor,  
 RH 2 horizontale wrist twirls TTb, schouderhoogte  
 RH flat toss, midden van stok, midden van lichaam

**DEBUT** main D amener le baton en avant  
 main D 2 horizontal wrist twirls TTb  
 niveau des épaules  
 main D flat toss, centre du baton,  
 milieu du corps



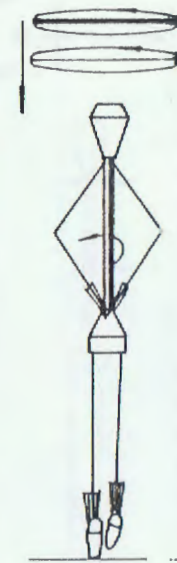
R.H flat toss.

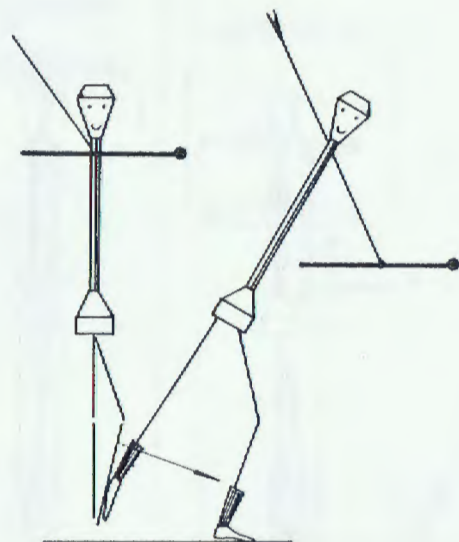


2-3 revolutions of the baton  
 1 spin L, push off with R foot forward  
 spin L on ball of L foot ; close R foot to  
 L ankle on spin ; perfect posture is to be  
 maintained, head in line with body on spin  
 hands on hips for spin

2-3 revoluties van stok  
 1 draai L, afstoot met R voet vooraan ;  
 draai L op bal van L voet. Sluit R voet bij  
 L enkel bij het draaien. Perfekte houding  
 moet worden behouden bij het draaien. Handen  
 op heupen bij het draaien

2-3 révolutions du baton  
 1 tour à G, par pousser avec pied D avant,  
 tourner G sur la plante du pied G, pied D  
 contre cheville G ; mains sur les hanches



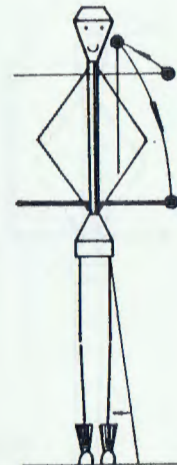
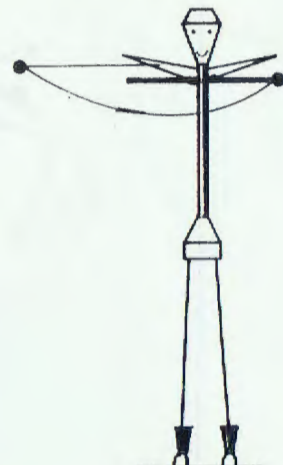
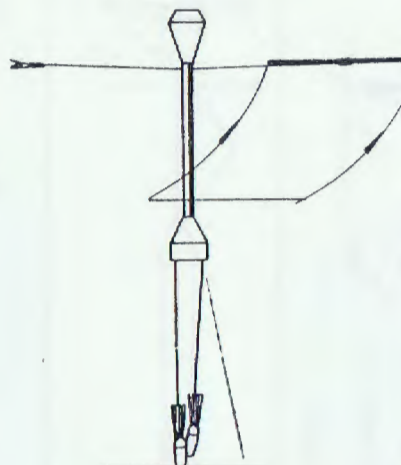


RH back hand catch, center of baton, center of body line, with drop on R foot in arabesque plie' (step into plie', don't jump) On reception, R arm should be parallel to floor, then lowered to diagonal as R leg bends into arabesque plie'; shoulders facing L side, L arm to back in line with R arm (diagonal straight line from L fingertips to R fingertips); look front over R shoulder on catch

RH back hand aannemen, midden van stok, midden van lichaam met val op R voet in "Arabesque plie" (stap in de plie, spring niet) aannemen back hand parallel en lager brengen tot diagonaal in plie; schouders naar L zijde gericht, L arm naar achter naar in lijn met R arm (diagonaal één rechte lijn van L vingertoppen tot R vingertoppen)

Rijk naar voor over R schouder bij het aannemen van stok.

Rattraper main D back hand, centre du baton, milieu du corps On peut rattraper le baton au niveau des épaules et après aller en ligne diagonal avec bras D; avec le reception une arabesque plie avec pied D (marcher dans le plie, pas sauter); épaules vers côté G, bras G en arrière mais en ligne avec bras D (diagonal) voir en avant quand vous rattrapez le baton



#### FOLLOW THROUGH

step down on L foot turning L with R flat wrist twirl (one); continue turning R to face front by stepping R foot tot R side; matched hand pass to LH in front at chest, shoulder level (elbows bent); Pass behind back from L side to a 2 HH position

Stap op L voet en draai L met R horizontaal wrist twirl (één); blijf draaien naar L om naar voor te komen door met R voet naar R zijde te stappen. Overeenkomstig passeren van stok naar LH vooraan, schouderhoogte (gebogen ellebogen); passeer achter rug aan L zijde naar een 2 HH positie

Marche sur pied G et tourner G avec une horizontal wrist twirl; continu tourner à G jusque en avant avec pied D à côté D; passer baton à main G en avant, niveau des épaules; passer derrière le dos à côté G vers une position 2HH

STOP close L foot into R, facing front

sluit L voet bij R, naar voor

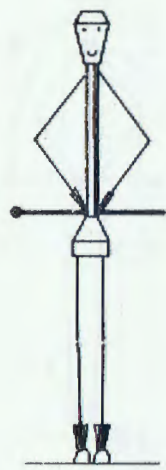
ramener pied G contre pied D

LH HORIZONTAL TOSS, 1 1/2 SPIN TO RIGHT  
RH HORIZONTAL BACK CATCH

Compulsory :nr 15

HORIZONTAL LH FLAT TOSS, 1 1/2 DRAAI NAAR R, RH HOR.  
BACK CATCH (OP RUG)

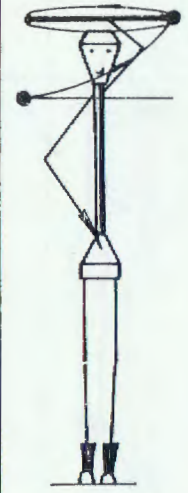
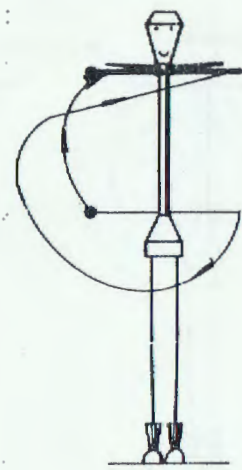
MAIN G HORIZONTAL TOSS, 1 1/2 SPIN A DROIT  
RATTRAPER MAIN D BACK CATCH (sur le dos)



**START POSITION**  
From a 2 HH behind the back,  
feet together

**START POSITIE**  
2 handen achter de rug,  
voeten tesamen

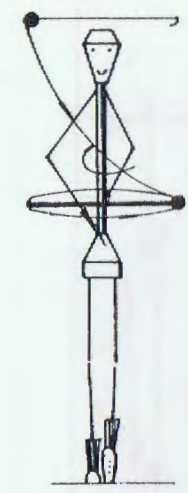
**POSITION DE DEPART**  
mains derriere le dos 2HH,  
pieds joints



**BEGIN** RH - swing baton out flat to front from R side  
Matched hand pass to LH at chest, shoulder level (elbows bent)  
LH flat figure 8 TTB

**BEGIN** RH - breng stok horizontaal naar voor aan R zijde.  
Overeenkomstig passeren naar LH aan borst, schouder-  
hoogte (ellebogen gebogen)  
LH hor. fig. 8 TTB

**DEBUT** Main D - porte le baton horizontal en avant  
Passer à la main G au niveau de la poitrine  
Main G fig. 8 horizontal TTB

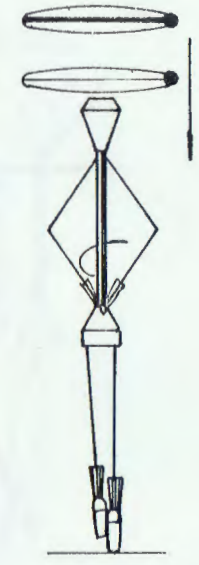
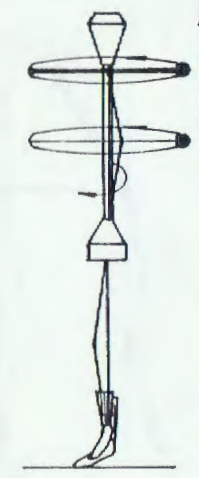


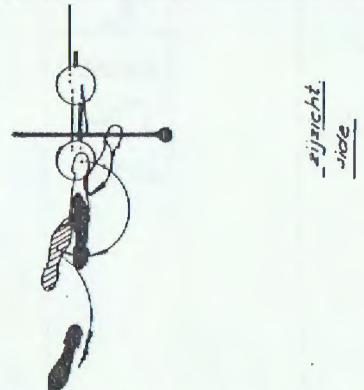
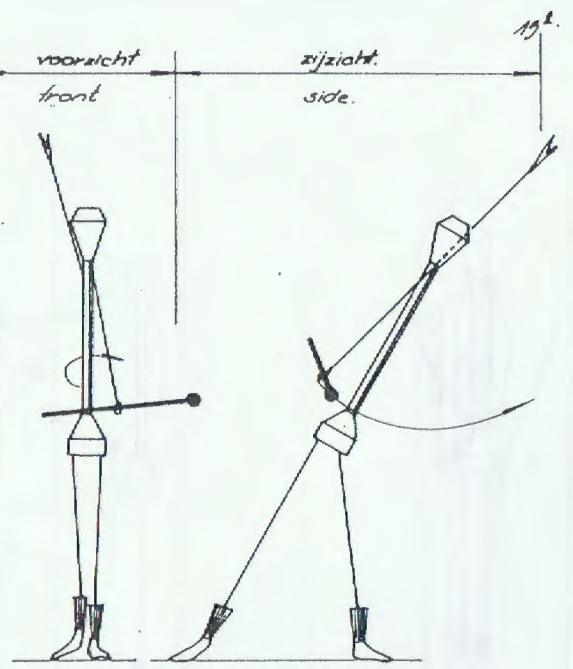
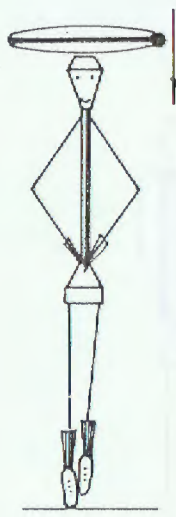
LH flat toss, center of baton, center of body  
2-3 revolutions of the baton ; 1 1/2 spin R (body makes 1 1/2  
turns R, face back for reception). Push off forward with L  
foot, spin R on ball of R foot. Close L foot to R ankle on spin  
Perfect posture is to be maintained, head in line with body  
on spin ; hands on hips for spin

LH flat toss, midden van stok, midden van lichaam  
2-3 revoluties van stok ; 1 1/2 draai R (lichaam draait  
1 1/2 naar R en kijkt naar achter bij receptie). Afstoot vooraan  
met L voet, draai op bal van R voet. Sluit L voet bij R enkel  
bij het draaien ; perfecte houding moet worden behouden bij  
het draaien ; handen op heupen bij het draaien

Main G flat toss, centre du baton, milieu du corps  
2-3 révolutions du baton ; 1 1/2 tour D (corps tourne 1 1/2  
à D, voire en arrière pour le reception) ; pousser avec pied G  
tourner sur la plante du pied D, pied G contre cheville D  
Pendant le spin les mains aux hanches

LH Rot toss

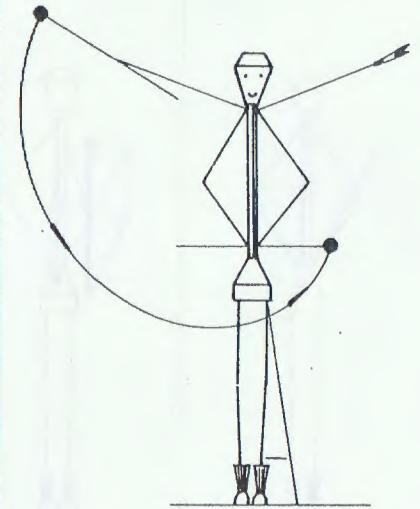
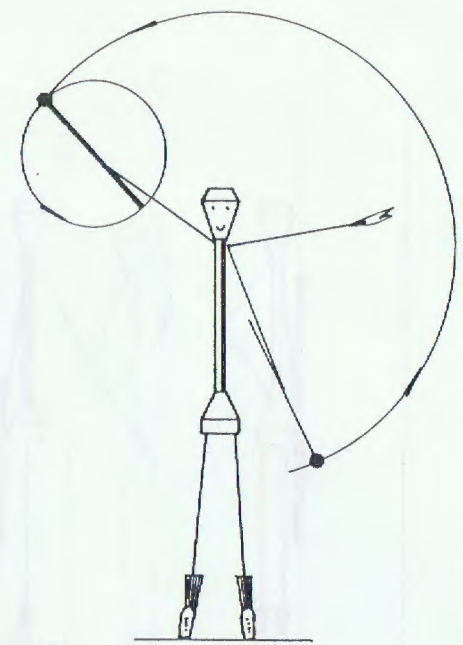




RH falt back catch, facing back in lunge on RF, by pushing L foot back toward judge (center of baton, center of waist) ; L arm is extended to back on catch, head in line with arm, back straight

RH falt back catch (horizontaal op rug aannemen), naar achterkijkend in lunge op R voet, door L voet naar achter te plaatsen naar jury toe (midden van stok, midden van lenden) ; L arm is gestrekt naar achter bij het aannemen, hoofd is in lijn met arm, rug gestrekt ; na het aannemen mag L voet naar achter stappen of naar de zijkant (kan ook voet bij trekken)

Rattraper main D back catch (dans le dos), dos au jury dans un lunge sur pied D, placer pied G tendu arriere vers le jury, pied D plié ; bras G tendu en arriere avec le reception ; après le reception, pied G peut se placer derriere ou à côté ou tirer ensemble



FOLLOW THROUGH

Step on L foot turning R to fact front, with vertical figure 8 flourish (extending R arm) ; step R to R side, swing R arm down from R side and place baton behind back to a 2 HH position

Stap op L voet draaien naar R om naar voor te richten, met verticale fig. 8 flourish (R arm strekken). Stap R naar R zijde, breng R arm naar beneden van R zijde en plaats stok achter rug in een 2 HH positie

Un pas sur pied G tourner à D vers l'avant avec un fig. 8 flourish vertical (bras D tendu) un pas D à côté D, porter bras D en bas à côté D en placer le baton derrière le dos dans une position 2HH

STOP

Close L foot into R, facing front  
sluit L voet bij R, naar voor  
ramener pied G contre pied D; de face

Atentie positie - salute -  
Attentie



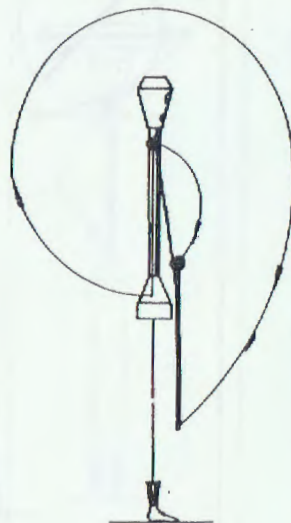
2



Voorzicht.



front

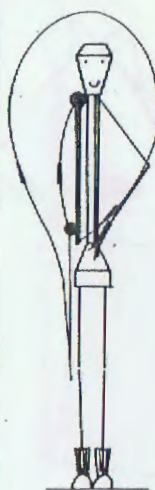


Zijzicht.



side

3

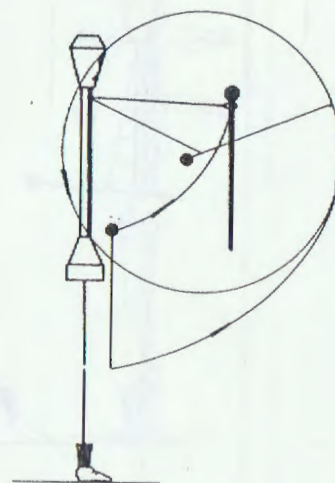


Voorzicht.



front.

3



Zijzicht.



side.

SALUTE :

Swing tip of baton forward and down to right side, stop direction and make one (1) reverse outside loop with tip of baton. Turn baton over and place back of right hand against left shoulder. Ball up, tip down, with baton resting against left hand while on left hip. END OF SALUTE.

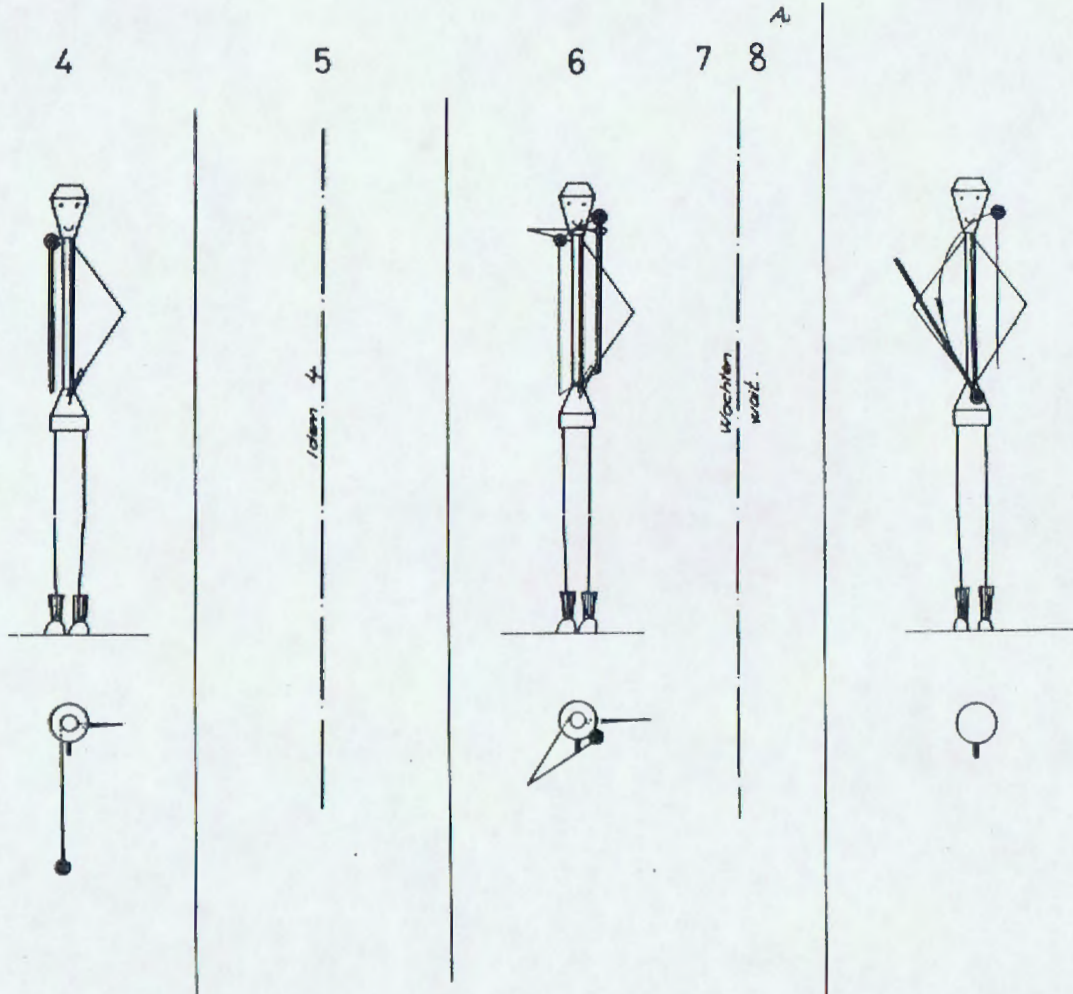
GROET :

Zwaai top van de baton naar voor en beneden naar rechts, stop richting en maak een (1) omgekeerde buitenbocht met de top van de baton. Draai de baton om en plaats rug van rechterhand tegen linkerschouder. Bal omhoog, top naar beneden, met de baton rusten tegen de linkerhand terwijl die op de linkerheup rust. ENDE VAN GROET.

SALUT :

Agite le bout de baton devant toi et en bas à droite, arrête direction et fais un (1) loop revers à l'extérieur avec le bout du baton. Tourne le baton et place le dos de la main droite à l'épaule gauche. Balle en haut, bout en bas, reposer le baton contre la main gauche pendant qu'elle repose sur la hanche gauche. FIN DU SALUT.





POSITION OF ATTENTION :

Feet together, hands  
 on hips, baton resting  
 on right arm, ball of  
 baton close to right  
 hand, tip of baton  
 close to right elbow