

**Obbligatorio n°10 - Lancio verticale rovescio mano sinistra, 1 giro a sinistra, ripresa rigirata manodestra - lista B**

POSIZIONE DI PARTENZA	Impugnatura a 2 mani dietro la schiena, pomello grosso verso il pollice della mano sx, piedi uniti.
INIZIO	<p>Mano sx 1/2 fig 8 verticale rovescio (stendendo il braccio sx), fouetté rovescio, pomello grosso verso il pollice; mano dx sul fianco.</p> <p>1/2 fig 8 esterna al lato sx, portare il bastone frontalmente al centro del corpo.</p> <p>Lancio al rovescio mano sx (dal centro del bastone e dal centro del corpo; puntare il piede dx avanti arrivando in 4a posizione relevé; 2 - 3 rivoluzioni del bastone.</p> <p>Eeguire 1 giro a sx sull'avampiede sx. Il piede dx si chiude sulla caviglia sx. Durante i giri la postura deve essere eretta con la testa allineata al corpo ( Durante i giri un leggero sollevamento del mento è permesso per seguire il bastone anche se la testa rimane allineata con il corpo). non è permesso ulteriore lavoro di piedi prima della partenza dei giri); le braccia avvolgono la vita in posizione orizzontale (sx davanti, dx dietro).</p> <p>Al termine del giro, quando le spalle sono frontali, fare un cerchio in senso orario col braccio dx passando dall'alto e contemporaneamente fare un passo con il piede dx verso il lato sx, con il braccio sx teso in basso verso il lato sx, spingendo indietro il piede sx (contro il suolo) raggiungere un affondo in 4a posizione (spalle e anche orientate verso il lato sx) e simultaneamente iniziare a sollevare il braccio sx teso verso dietro.</p> <p><b>Variazione obbligatoria a partire dal 2017.</b></p> <p>Ripresa rigirata mano dx (l'orientamento del pomello è indifferente) con il braccio dx disteso (centro del bastone, centro della linea del corpo, busto eretto), il braccio sx è disteso verso l'alto con il palmo della mano verso il dietro (le braccia formano una linea diagonale); la testa è frontale e guarda sopra la spalla dx.</p>
CHIUSURA	Eeguire 1/2 fig 8 verticale mano dx con circonduzione (braccio disteso) mentre si esegue un passo con il piede sx verso il lato sx tornando frontali. Le braccia sono in posizione a "V" quando il corpo è frontale. Portare il braccio dx dal lato dx verso il basso fin dietro la schiena, chiudendo con impugnatura a due mani.
STOP	Chiudere il piede dx verso il sx, piedi uniti frontalmente.