

PRÉ REQUIS PAR NIVEAUX

NIVEAU 2

- Pole Climb (grimpé)
- Crucifix
- Seat ou Cross knee
- Basic invert
- Step around
- Carousel
- Front et back hook

NIVEAU 3

- Le V en 2 modes
- Le push up fireman
- Inside et outside leg
- Butterfly
- Caterpillar
- Reverse grab
- Viva 1 et viva 2

NIVEAU 4

- Le pencil
- V en haut de la pole
- Shouldermount
- Devil's point shuffle
- Holly drop
- Aerial jamilla
- Aysha ou static V
- Baby Flag