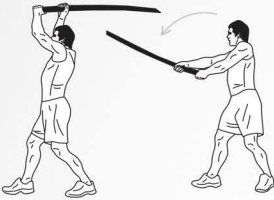


SAO

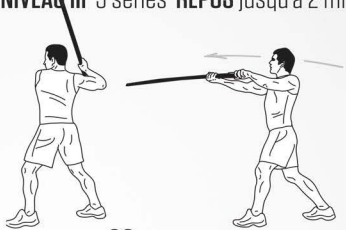
SÉANCE DU SURVIVANT

© darebee.fr

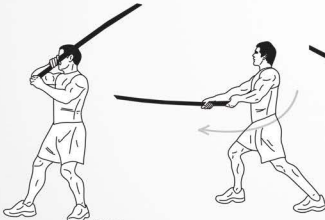
NIVEAU I 3 séries NIVEAU II 4 séries NIVEAU III 5 séries REPOS jusqu'à 2 min



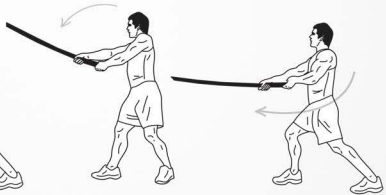
20 coupes verticales



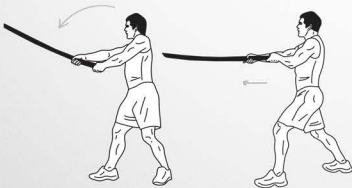
20 coupes horizontales



20 coupes en biais



20 coupe verticale + coupe en biais



10 coupe verticale + coup d'estoc



10 blocage + coupe en biais à une main