

BASE ENCHAINEE 2



F/ SAISIE D'1 POIGNET OPPOSE (pouce dessus)



ESQ AV EXT à 45° 1



2



3



CLE DE BASE 4

BASE ENCHAINEE 2



5



6



ATEMI DE BASE

7



8



9



PROJECTION DE BASE

10

BASE ENCHAINEE 2



11



12



13



14