

ᐅᐅᐅᐅᐅᐅᐅᐅ ᐅᐅᐅᐅᐅᐅᐅᐅᐅᐅ

Combat de bâton

#1 ᐅᐅᐅᐅ ᐅᐅᐅᐅ ᐅᐅᐅᐅᐅᐅ.

#1 Assieds-toi au sol, face à ton partenaire.

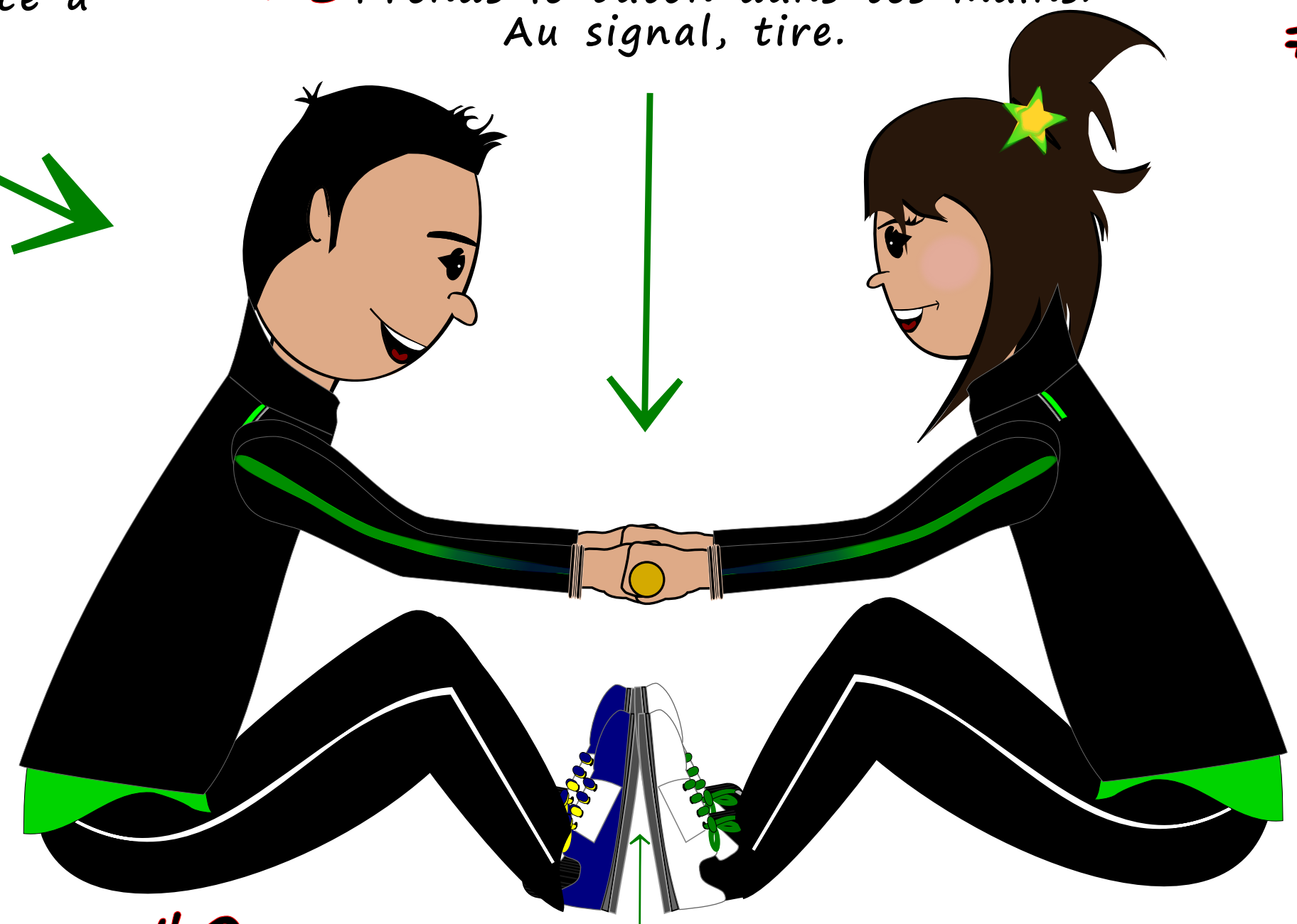
#3 ᐅᐅᐅᐅᐅᐅᐅ ᐅᐅᐅᐅᐅᐅᐅᐅ.

ᐅᐅᐅᐅᐅᐅᐅᐅᐅᐅᐅᐅ, ᐅᐅᐅᐅᐅᐅᐅᐅᐅᐅ.

#3 Prends le bâton dans tes mains. Au signal, tire.

#4 ᐅᐅᐅᐅᐅ ᐅᐅᐅᐅᐅᐅᐅᐅᐅ.

#4 Tente de tirer ton partenaire vers toi.



#2 ᐅᐅᐅᐅᐅᐅ ᐅᐅᐅᐅᐅᐅᐅ ᐅᐅᐅᐅᐅᐅᐅᐅᐅᐅᐅᐅᐅᐅᐅᐅᐅ.

#2 Place la plante de tes souliers contre ceux de ton partenaire.