

Cours 3: Bras (x2)

Avec couleur *amande*,

1: 5 ms dans un cm

2: aug x 5 (10)

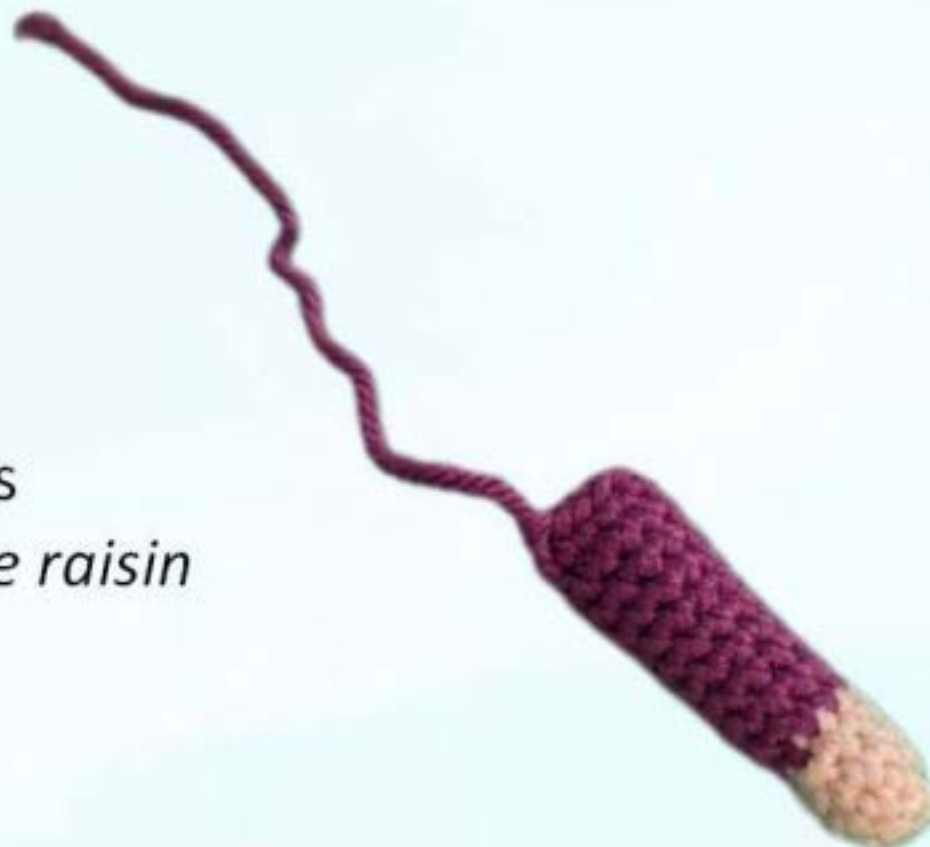
3 et 4: 10 ms (2 rangs)

Bourrer légèrement les bras

Changer pour couleur *jus de raisin*
(avec technique apprise)

5: 10 ms

6 à 14: 10 ms (9 rangs)



Fermer le bras avec 5 ms en prenant les 2 côtés. Couper le fil en laissant environ 10 cm de longueur.