

ROUTINE COUTEAU		
Haut En Bas	3 Temps	Bleue
	2 Temps	Bleue
	1temps 1/2	Bleue
	360°	Bleue
Rasoir	Pied Direct	Marron
	Pied D Côté	Marron
	Pied Circulaire	Marron
	Envoi D'un Objet	Marron
	Parade Au Premier Coup	Marron
	Blocage 2 Mains + Droite	Marron
	Blocage 2 Mains+ Gauche	Marron
	Blocage Main Avant	Marron
	Blocage Main Arrière	Marron
Pique	Pied Direct	Bleue
	Esquive Pied Circulaire	Bleue
	Extérieure Main Glissée	Bleue
	Extérieure Main Déviée	Bleue
	Extérieure Main Attaque Basse	Bleue
	Intérieure Main Déviée	Bleue
	Intérieure Main Attaque Basse	Bleue
Bas En Haut	Esquive Pied Circulaire	Bleue
	360°	Bleue
	Sortie Extérieure	Bleue
	Sortie Intérieure	Bleue
Par Le Côté	Haut En Bas Pied	Noire
	Haut En Bas Main	Noire
	Rasoir Pied	Noire
	Rasoir Main	Noire
	Pique Pied	Noire
	Pique Main Esquive (Droitier Et Gaucher)	Noire
	Bas En Haut Pied	Noire
	Bas En Haut 360°	Noire
Par Derrière	Haut En Bas Pied	Noire
	Haut En Bas Main	Noire
	Rasoir Pied	Noire
	Rasoir Main	Noire
	Pique Pied	Noire
	Pique Main Esquive (Droitier Et Gaucher)	Noire
	Bas N Haut Pied	Noire
	Bas En Haut Main	Noire
A faire aussi assis et allongé		