

Routine De Self			
Type	Attaque	Défense	Niveau
Cou	Etranglement Avant	1. Pique Gorge	Jaune
		2. Crochetage	Jaune
		3. Poussé	Orange
	Guillotine	4.	
	Etranglement De Côté	5. Basique	Jaune
	Arrière	6. Sur Pace	Jaune
		7. Tiré	Jaune
		8. Poussé	Orange
	Arrière Avant Bras	9. Basique	Orange