



ESQUIVES ROTATIVES

(Pour éviter les crochets, toujours regarde l'adversaire.)

1. Accompagner le crochet adversaire mains au visage.
2. Faire un U avec sa tête pour passer dessous.
3. Finir en appui sur la jambe avant.
4. Riposte : 3 + 4 +3 (permet également de placer un pivot)

Celui qui croit savoir n'apprend plus, alors garde l'esprit ouvert.