



RETRAIT DU BUSTE

1. Se positionner légèrement en retrait, mains au visage, poids du corps sur la jambe arrière.
2. Envoyer un direct du bras arrière (2), poids du corps sur la jambe avant.
3. Pour finir sur un crochet du bras avant (3), poids du corps sur la jambe arrière.

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