

Diagramme 1



m. end. sur end. ou m. env. sur env.



m. env. sur end. ou m. end. sur env.



Torsade sur 6 m. Glisser 3 m. sur aig. derriere, tric. les 3 m suiv. a l'end.puis reprendre les 3 m. de derriere a l'end.

