

"Présentation d'une Technique"

Mouvement proposé:

Date:

Lieu:

| Opportunités | Esquives / Défenses | Enchaînements | Contre-prises | Liaison Debout / Sol | Observations |
|--------------|---------------------|---------------|---------------|----------------------|--------------|
| | | | | | |

NOM:

PRENOM:

GRADE:

CLUB:

TUTEUR: