

Metadata: <https://www.youtube.com/watch?v=eGXWuQpoRKU>

Passage de garde à mi-hauteur, avec le même travail où je vais attirer son bras sur mon bras. Mon bras gauche recroisé, je vais pivoter, je vais garder le bras droit, très important, ma main reste comme ça, il ne faut pas que je prenne et que je me penche, ici et je viens de tourner comme une toupie, un squat ma position, je dois relever à hauteur, il n'a plus les pieds en contact avec le sol, seulement les hanches, et je prends la position, je crée un piège avec le bras, où il vient de projeter ce bras, et je viens de croiser le bras gauche, je pivote, je baisse comme un squat, je pivote, je baisse comme un squat, bras droit, dos droit, et je tourne, genou à la hanche au-dessus du short, de la ceinture. Je le répète. Je le répète. Passage de garde en toupie.