


6 RÈGLES COUTEAU DE BASE

1 CALME ET CONCENTRÉ



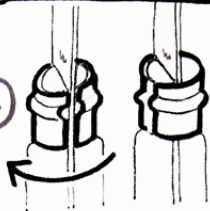
2 À GENOUX ASSIS



3 ESPACE LIBRE TOUT AUTOUR DE SOI



4



BLOQUER LA LAME AVEC LA BAGUE

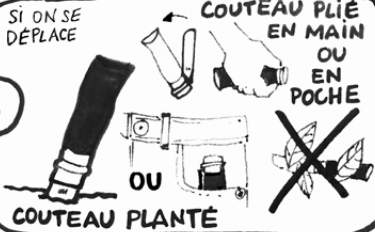
5 GESTE VERS L'EXTÉRIEUR



Ne laisse pas ta main, ta cuisse ou ta jambe sur le chemin du couteau

6

SI ON SE DÉPLACE



COUTEAU PLIÉ EN MAIN OU EN POCHE

OU

COUTEAU PLANTÉ