

## Mettre la ceinture



## Mettre la ceinture



## Tenir la balle



## Tenir la balle



## La mise en jeu



## La mise en jeu



## Le lancer de balle



## Le lancer de balle



Catching



Catching



Deflag 2 temps (demo)



Deflag 2 temps (demo)



Deflag (rapide)



Defalg (rapide)

