



# Nawatobi-Routine avant

meilleure

12	25	40	75																
----	----	----	----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

1

# Nawatobi-Routine arrière

meilleure

12	25	40																	
----	----	----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

	-1-	-2-	-3-	-3-	-3-	-15-	-12-	-18-	-7-	-10-	-10-	-12-	
	J	S•J	J•K	S•K	K	H	J•H	S•H	S•C	JJ	JJ•K	SJ	
avant	10 CP.	10 CP.	10 CP.	10 CP.	10 CP.	2					10 CP.	10 CP.	10 CP.
arrière	10 CP.	10 CP.	10 CP.	10 CP.	10 CP.						10 CP.	10 CP.	10 CP.

-15-	-15-	-16-	-16-	-18-	-19-	-20-	-25-	-30-	-35-	-40-	-40-	-40-
SK	J•KK	JK	KJ	KK	JJ•KK	JJ•H	SC	J•HH	HH	JJ•HH	JH	HJ
10 CP.	10 CP.	10 CP.	10 CP.		10 CP.							
10 CP.	10 CP.	10 CP.	10 CP.		10 CP.							

-40-	-25-	-30-	-35-	-35-	-40-	-40-	-40-	--45	--50	-60-	-60-
SH	SJJ	SKK	JJJ•KK	SJK	JJJ	JJ•KKK	SKJ	arrière SJC	arrière SKC	JJJ•KKK	KKK
	10 CP.			10 CP.							

-60-	-60-	-60-	-70-	-70-	-80-	-80-	-80-	100--	110--	-110-	120---
JJK	KJJ	SCC	JKK	KKJ	JKJ	KJK	SCJ	avant SCK	avant SHJ	SJH	avant JJJ•HH

120--	120--	120--	120--	130--	130---	130---	140---	140--	140--	155----
avant JJH	avant HJJ	avant SHH	avant SHJ	avant HHH	avant JHH	avant HHJ	avant JJ•HHH	avant JHJ	avant HJH	avant JJJ•HHH

*Laurie-Anne*

points avant:

points arrière:

total: