

# CONTRE-ROLL TECHNIQUE

Frédéric JEANNIN

$\downarrow - 100$

*Commencer debout*

*Immobile*  
*près assis* *lent. ....*  $\downarrow - 100$

*et saisir les baguettes au ralenti* *ad libitum* *f*

*f p*  $\leftarrow$  *p sub*

*f p*  $\leftarrow$  *p sub*