



Cat #1:

Déplacements

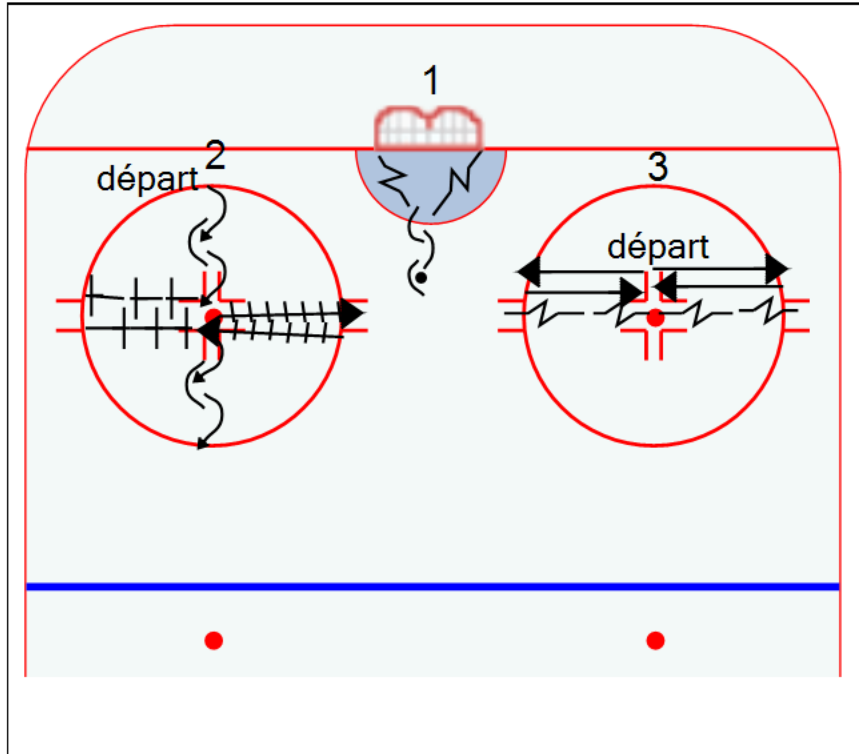
Titre : Pratique déplacements

Cat #2:

Tout

Niveau : Bantam AA

Description (notes)

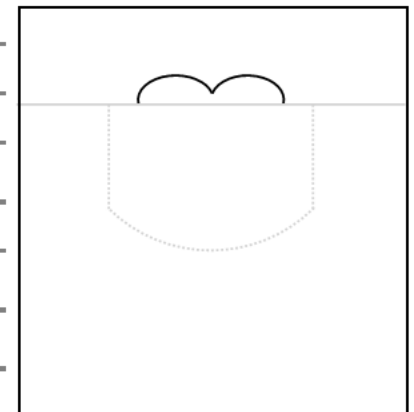


1- Position de base, prêt pour échappée, patin arrière, papillon et piquée-poussée vers le poteau droite. Retour vers la position de départ. Faire la même chose vers le poteau de gauche

2- Faire le "X". Position de base, patin en "C" vers le centre du cercle. 4 fois debout-genou. Déplacement parallèle aller-retour. 4 fois debout-genou. Déplacement en "T" aller-retour. 4 fois debout-genou. patin avant en "C". Retour au point de départ.

3- Départ en papillon. Poussée-piquée vers la droite, aller-retour au centre, même chose du côté gauche.

- 1) 8 fois de suite, 4 de chaque côté
- 2) Chacun votre tour, une seule fois, 3 fois
- 3) 2 fois chaque, droite-gauche, 4 fois
- 4) _____
- 5) _____
- 6) _____
- 7) _____
- 8) _____



1- Assurez-vous d'être compact.

2- Petit déplacement en T.

3- Garder vos mitaines en bonne position

_____ fois de chaque cotés.

_____ minutes