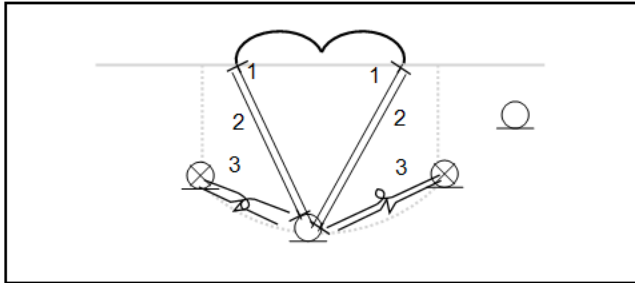


Titre: Bantam AA 13 oct. 2010

Cat #1: Gardien

Cat #2: Déplacements



1 - Déplacement en T vers poteau

2 - Retour en avant-centre en T

3 - Glissade-papillon vers mj

4 - Retour en piqué-poussé

5 -

6 -

7 -

8 -

3 fois de chaque cotés.

 minutes.

Points clés:

Point de départ au centre-avant

Position au poteau complète

Glissade vers mj avec arrêt du patin pour P-P op

Notes:

"P-P" veut dire "piqué -poussé".

Lors de ta glissade, tu dois arrêter ton élan avec ton patin et immédiatement tu dois effectuer le piqué-poussé vers le centre-avant. Tu te relèves pour un nouveau départ à l'autre poteau... 3 fois de chaque côté, 2 séances.