



Cat #1:

Déplacements

Titre : Patin avant - papillon + 2 P-P

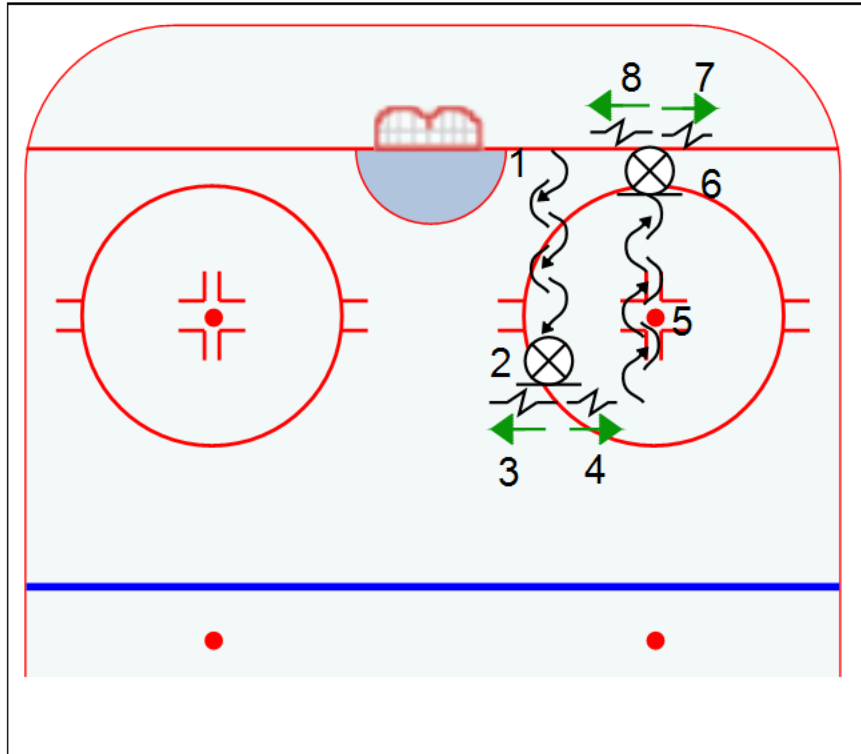
Cat #2:

1/2 glace

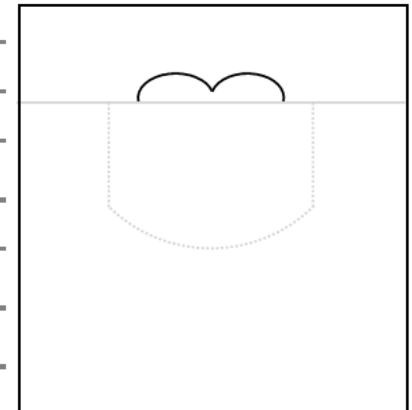
Niveau :

Description (notes)

La vitesse de patin doit être au maximum avant et arrière.



- 1 ) Départ pos.de base
- 2 ) Papillon compacte au pmj
- 3 ) Piqué-poussée droit
- 4 ) Piqué-poussé gauche
- 5 ) Retour patin arr. ligne des buts
- 6 ) Papillon compacte à la ligne
- 7 ) Piqué-poussé gauche
- 8 ) Piqué-poussée droit



Papillon compacte

Garder la tête haute

Piqué-poussée (Horloge) gauche-droite

3 fois de chaque cotés.

minutes