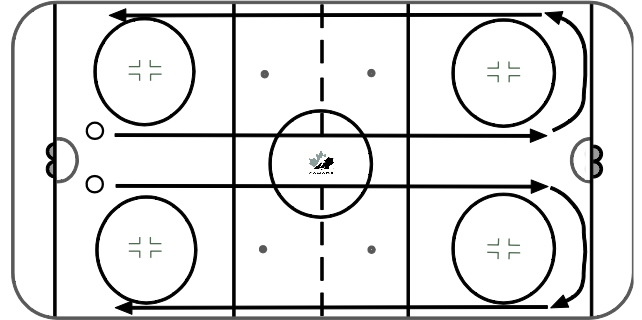


Nom et description de l'habileté

Patinage d'échauffement – Virages et croisements [12]

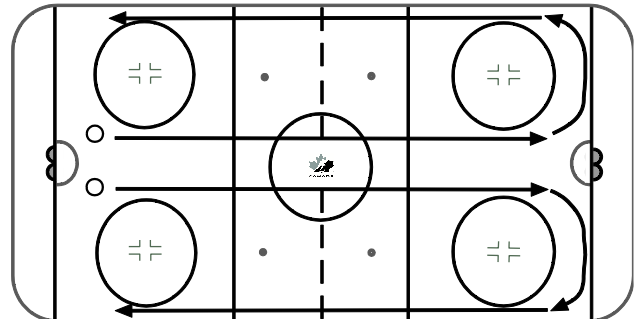
Les joueurs forment deux rangées aux lignes hachurées.
 Les deux rangées peuvent s'exécuter en même temps ou à tour de rôle. Les joueurs se rendent à l'autre extrémité par le centre, puis reviennent le long de la bande.
 Exécutez chaque habileté de patinage comme dans la vidéo



Nom et description de l'habileté

Échauffement avec un contrôle de la rondelle 3 – Agilité [12]

Les joueurs forment deux rangées aux lignes hachurées.
 Les deux rangées peuvent s'exécuter en même temps ou à tour de rôle. Les joueurs se rendent à l'autre extrémité par le centre, puis reviennent le long de la bande.
 Exécutez chaque habileté de contrôle de la rondelle comme dans la vidéo :



Nom et description de l'habileté

Trois ateliers d'habileté n° 3 [30]

- 1) Freiner
- 2) Patinage arrière
- 3) Passes

