

Titre : P11- Stop and go-patin en C**Catégorie #1**

Exercice de patin

Catégorie #2

Tous

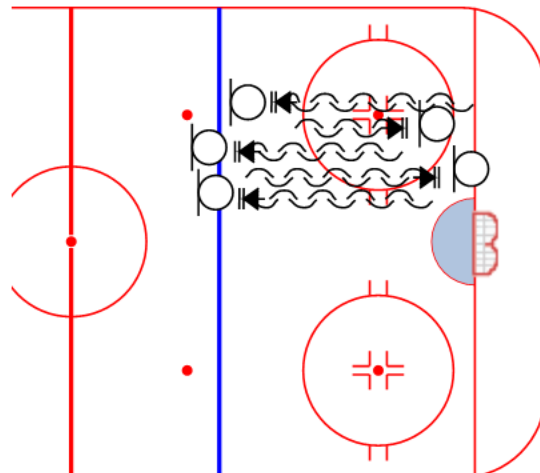
Description

Le gardien est en pos. de base. Il patine en C le plus vite possible. Au sifflet, il freine d'une seul jambe et repart en patin arrière. au sifflet, il freine d'une seul jambe et repart d'avant...et ainsi de suite.

Variante 1-: patin avant en "joueur", patin arrière en position de base.

Variante 2-: Avec l'exercice de base, lors de l'arrêt complet, demander aux gardiens d'effectuer un papillon et se relever immédiatement.

Patin en C: les patins ne doivent pas quitter la glace. Vers l'avant, le gardien pousse avec les talons. Vers l'arrière, le gardien pousse avec le bout de son pieds.

**Points clés :**

Patin au maximum

Garder la tête haute

Freinage brusque

8-10 sifflets