

Titre : P3- Circuit- patin en T**Catégorie #1**

Exercice de patin

Catégorie #2

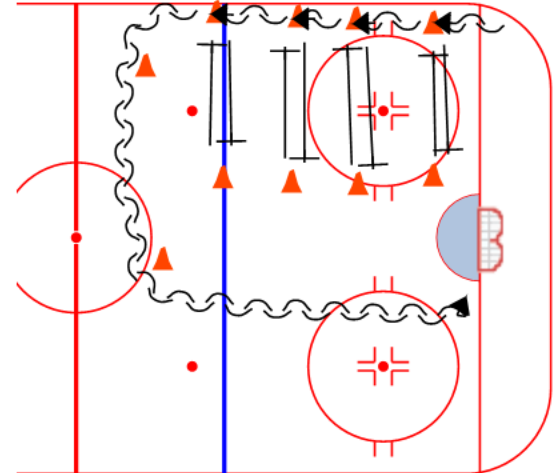
Certains Novice et +

Description

La gardien est en position de base debout en tout temps. Il patine en C vers le 1er cône. Il freine. Il se déplace en T vers l'autre cône en une fois, freine et reviens au cône de la même façon. Il se dirige vers l'autre cône et freine...ainsi de suite. Lorsqu'il fini le circuit, il doit contourner les autres cônes pour se rendre à la ligne rouge des buts toujours en position de base, en patinant en C

2e Tour: déplacement en parallèle entre les cônes. Éloignez-les un peu plus.

Variante: plusieurs déplacements en T avec arrêts entre les 2 cônes ou un seul déplacement en T. Pour ce dernier, rapprocher les cônes.

**Points clés :**

Touours en pos. de base

Déplacement en T complet

Maintenir le hockey...

...à la bonne place