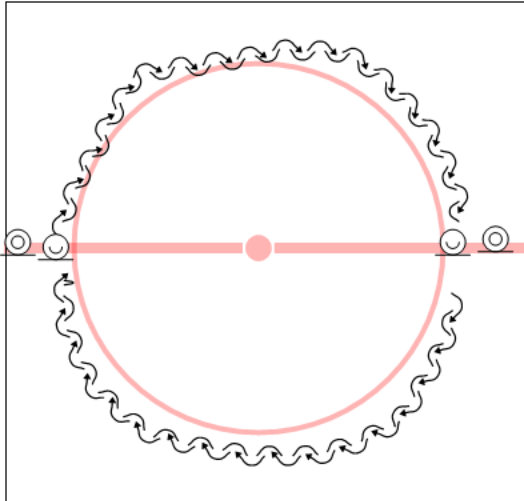


Titre : P4- Tour du cercle - 180-360**Categorie #1**

Exercice de patin

Categorie #2

Tous

**Description (notes) :**

Le gardien est position de base, il patine avant autour du cercle. Après la moitié parcouru, il fait un demi-tour vers l'extérieur et continue vers l'arrière. À l'autre moitié du cercle, il refait un demi-tour vers l'extérieur et continue d'avant...et ainsi de suite.

Faire la même chose mais faire un tour complet (360 degré) aux moitiés du cercle.

Le gardien utilise un seul patin pour se propulser, soit celui "extérieur" afin de pratiquer son mouvement de cheville.

3 fois de chaque cotés.

minutes