



Cat #1:

Gardien

Title : 2-Shuffles

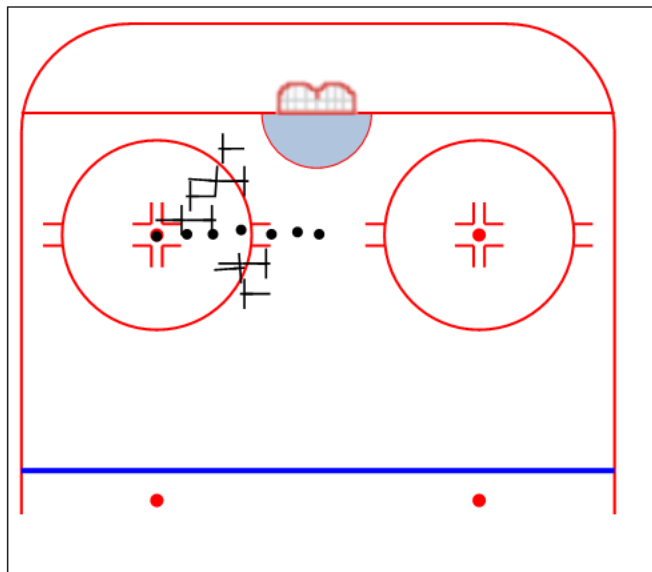
Cat #2:

Déplacement

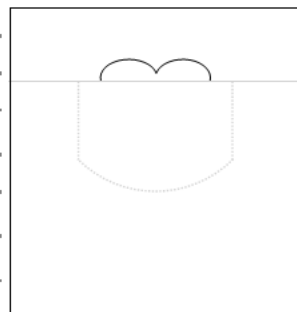
Level :

Description (notes)

- Gardien commence à la première rondelle debout
- Il fait deux déplacements parallèles (Shuffles)
- Il revient d'une rondelle
- Répète le processus



- 1) Changer le types de déplacements
- 2) Faire descendre papillon
- 3) Augmenter la vitesse
- 4) Etre plus précis
- 5) Plus de rondelle
- 6)
- 7)
- 8)



Technique

Précision

Vitesse

_____ times each sides.

_____ minutes