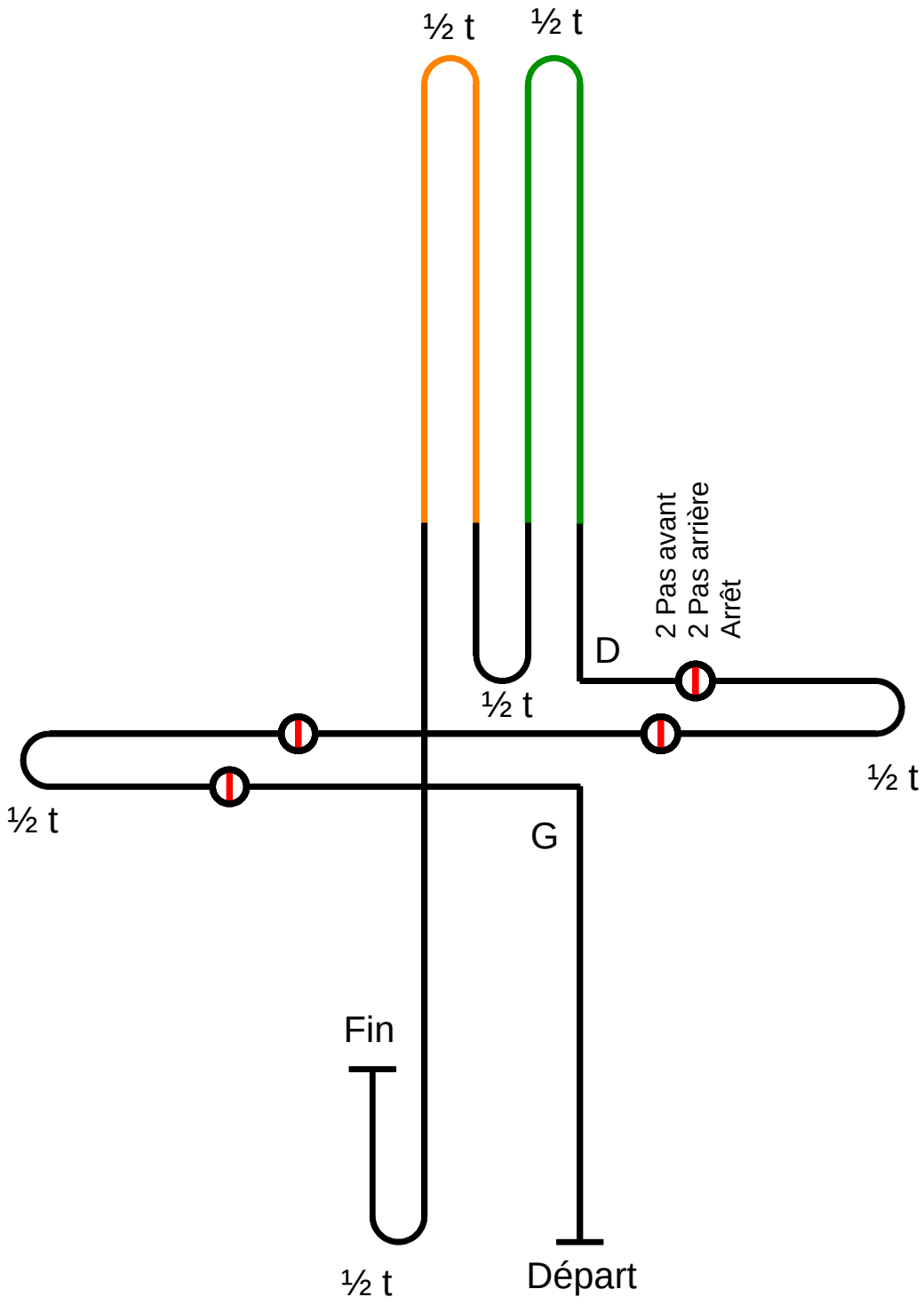
Suite sans laisse Classe 2

Suite sans laisse - Heelwork

- Pas normal - Normal pace
- Pas lent - Slow pace
- Pas rapide - Fast pace
- Arrêt - Stop
- Demi tour - About turn



Début d'exercice
Pas normal
Gauche
Arrêt
Pas normal
½ tour
Arrêt
Pas normal
Arrêt
Pas normal
½ tour
Arrêt
2 pas arrière
2 pas avant
Pas normal
Droite
Pas lent
½ tour
Pas normal
½ tour
Pas rapide
½ tour
Pas normal
½ tour
Arrêt
Fin d'exercice