Suite sans laisse Classe 3

Suite sans laisse - Heelwork

Pas normal - Normal pace

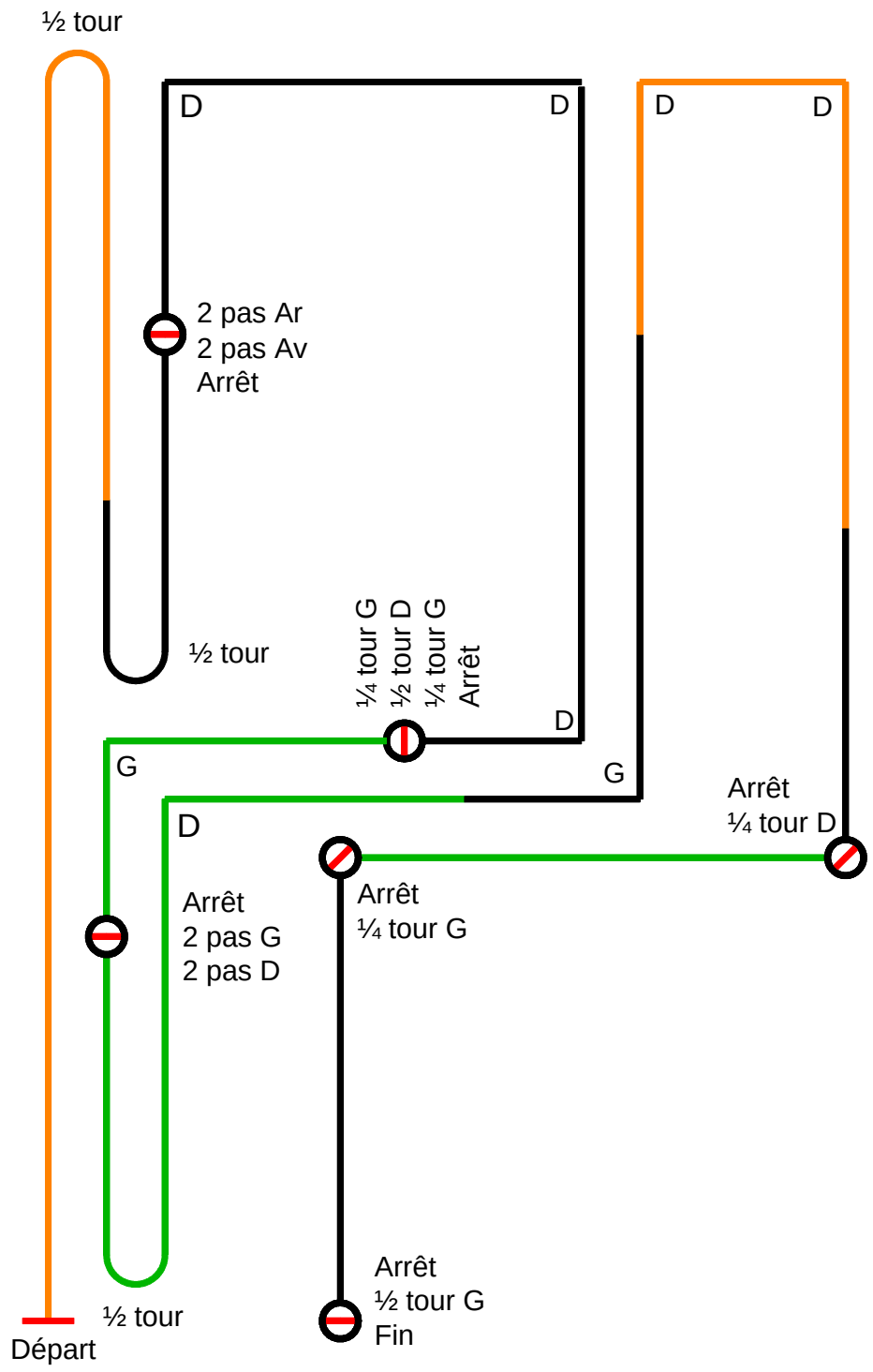
Pas lent - Slow pace

Pas rapide - Fast pace

Arrêt - Stop

Demi tour - About turn

Sélectifs 2014 (Alain PILATE)



Début d'exercice
Pas rapide
½ tour
Pas normal
½ tour
Arrêt
2 pas Avant
2 pas Arrière
Pas normal
Droite
Droite
Droite
Arrêt
¼ tour Gauche
½ tour Droite
¼ tour Gauche
Pas lent
Gauche
Arrêt
2 pas Gauche
2 pas Droite
Pas lent
½ tour
Droite
Pas normal
Gauche
Pas rapide
Droite
Droite
Pas normal
Arrêt
¼ tour Droite
Pas lent
Arrêt
¼ tour Gauche
Pas normal
Arrêt
½ tour Gauche
Fin d'exercice

Nota : La durée de la suite ne doit pas exéder 3 mn