

Sélectif 2017 - Heelwork - Class 3 - Jean-Marc CAILLEAU

— Pas normal - Normal pace

— Pas lent - Slow pace

— Pas rapide - Fast pace

— Marche arrière - Walking backwards

○ Arrêt - Stop

⤴ Demi tour - About turn

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

Début d'exercice
 Pas rapide
 Pas lent
 ½ tour
 Arrêt
 Pas lent
 Arrêt
 ¼ tour à gauche
 Arrêt
 Pas lent
 Droite
 Pas normal
 ½ tour
 Arrêt
 2 pas AV
 2 Pas AR
 Pas normal
 Pas rapide
 Droite
 Gauche
 ½ tour
 Pas normal
 Arrêt
 ½ tour à droite
 Pas normal
 Gauche
 Arrêt
 Marche arrière
 Gauche
 Arrêt
 Pas normal
 Gauche
 Pas lent
 Arrêt
 ¼ tour à droite
 Pas normal
 Droite
 Droite
 Arrêt
 Pas normal
 Arrêt
 Fin d'exercice

