

Sélectif 2017 - Heelwork - Class 3 - Christelle NOMINE

— 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

¼ tour à gauche

Pas lent

Pas rapide

Droite

½ tour

Gauche

Gauche

Arrêt

¼ tour à Gauche

Marche arrière

Gauche

Arrêt

¼ tour à Droite

Pas normal

Gauche

Arrêt

2 pas arrière

2 Pas à gauche

Pas normal

Gauche

Droite

Arrêt

2 pas à droite

Pas normal

½ tour

Pas lent

Gauche

Gauche

Droite

½ tour

Pas rapide

Droite

Droite

½ tour

Pas lent

Gauche

Pas normal

Gauche

Gauche

Droite

Arrêt

½ tour à gauche

¼ tour à gauche

¼ tour à droite

Fin d'exercice

