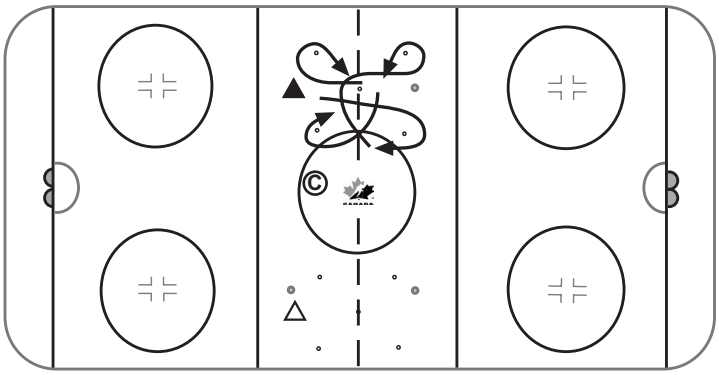
Agilité – Agilité avec 5 rondelles

- Placez 5 rondelles en cercle, tel qu'il est démontré.
- Le joueur doit patiner autour de chaque rondelle aux extrémités et toujours revenir vers le centre avant de patiner autour d'une autre rondelle aux extrémités.
- Les orteils doivent toujours pointer vers l'avant lors des transitions.
- Ajoutez une rondelle pour augmenter le niveau de difficulté.



Points clés de l'enseignement

- Pieds rapides, restez bas pour garder un bon équilibre.
- Mouvements efficaces. Par exemple, essayez de faire un seul croisement pour revenir au milieu.

© Hockey Canada, 2014