



CIRCUIT ARABESQUE DÉBUTANT

Chaque patineur doit faire le tour d'un cercle :

- 2 PAS
- UNE ARABESQUE
- TENIR 3 TEMPS
- 2 PAS
- UNE ARABESQUE
- TENIR 3 TEMPS

....ET RÉPÉTER

Le patineur doit toujours compter 1-2-3, 1-2-3

- Par la suite le patineur peut faire le même exercice sur l'autre cercle dans la direction opposée

NOTE : Cet exercice doit se faire par en arrière également.

JG 10/08/08