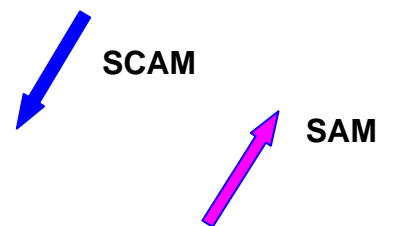


CIRCUIT PATINAGE RAPIDE (STROKING)

- Ce circuit encourage les patineurs à prendre de la vitesse et à utiliser la musique pour varier le rythme.
- Les patineurs doivent patiner rapidement avec des croisés avant et ou arrière SAM ou SCAM
- La transition peut se faire en huit (8) avec de grandes glisses d'un cercle à l'autre
- Ils peuvent faire des courbes sur la longueur – avant ou arrière – extérieur ou intérieur. Les patineurs plus avancés pourraient aussi faire des virages dans les courbes avec travail des bras.
- Le rythme de la musique peut varier ; rapide et/ou lent.



JG 10/08/08