



SCIENCEPERFO
HOCKEY

AIDE-MÉMOIRE PATINAGE AVANT

POUSSÉES
ORIENTÉES
VERS LE CÔTÉ

MOUVEMENT
DES BRAS DE
CÔTÉ À CÔTÉ

FLEXION
DU GENOU

PATIN
RAMENÉ PRÈS
DE LA GLACE

PATIN
DÉPOSÉ
À LA LARGEUR
DES HANCHES

TRIPLE
EXTENSION

SCIENCEPERFO.COM