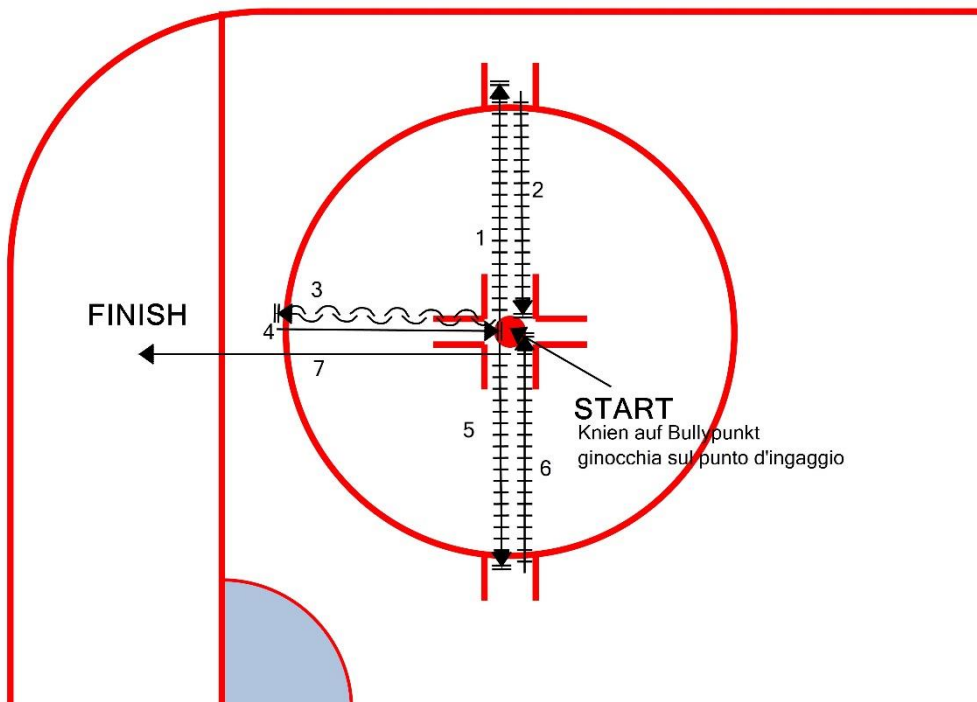


Prospect Stage U12 Test Goalie 2016-17



Start auf Knien auf Bullypunkt
seitwärts nach re verschieben bis über
Kreislinie+stop
zurück bis Bullypunkt+stop
Aufstehen und rw zurück bis über Kreislinie+stop
vw bis Bullypunkt+stop
sw Shuffle stehend linke Seite bis über
Bullykreis+Stop
Schuffle stehend zurück zum Bullypunkt Stop+
Pivot + Sprint vw zur Torlinie
Sobald Schlittschuh rote Linie überquert stoppt die
Zeit

Partenza sulle ginocchia sul punto d'ingaggio
spostamento in scivolata verso destra fino oltre la linea del cerchio+stop
scivolata di ritorno con spinta gamba dx fino al punto d'ingaggio+stop
in piedi pattinare indietro fino oltre la linea del cerchio+stop
pattinare in avanti fino al punto d'ingaggio+stop
Shuffle laterale in piedi verso sin. fino oltre la linea del cerchio+stop
Shuffle laterale di ritorno fino al punto d'ingaggio+stop
Pivot e scatto in avanti verso la linea di porta
Il cronometro si ferma con il primo pattino che passa la linea di porta