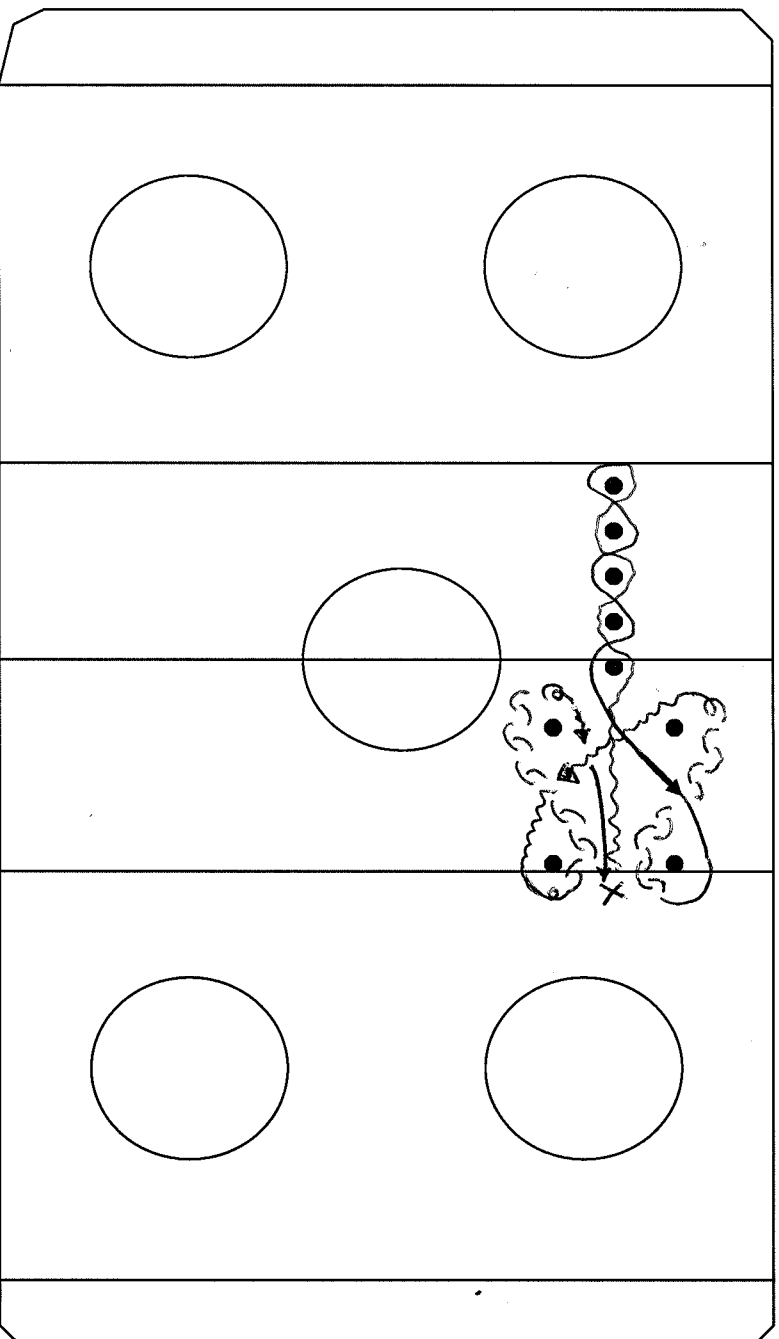


Tester NIHIF - Puckkontroll



På vei tilbake:
Ut mellom sidepyloner
i kvadraten – vending
til baklengs, ta med
puck tilbake og ut
mellom sidepyloner
igjen.

Vend til forlengs
fra utside og inn –
og gjenta på
motsatt side.

**ANSIKT VENDT
MOT STARTPKT
HELE TIDEN.**

Stillestående start mellom pyloner bak linje.

Slalom (både skøyter og puck) forover mellom 5 siste pyloner, ned og tilbake.

Forover ut på siden i kvadrat, baklengs tilbake og rundt. Samme på motsatt side.

Full fart forover over startlinjen.

