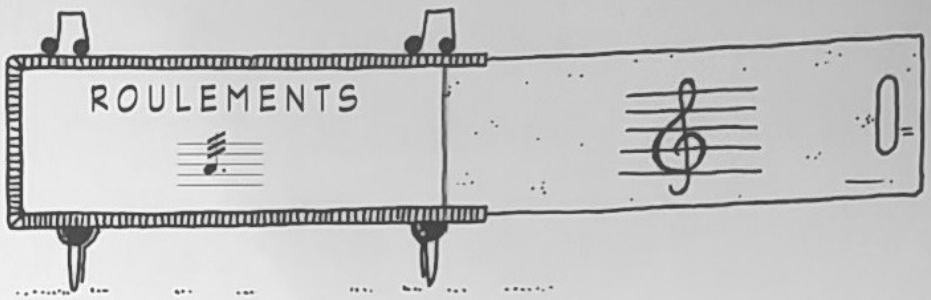


40

mf

41

mf

f

mf

42

mf

f

mf

ESSAYEZ DE JOUER LES ROULEMENTS AVEC LE PLUS DE RÉGULARITÉ POSSIBLE ET DE FAÇON AUSSI DÉTENDUE QUE POSSIBLE. ENTRAÎNEZ-VOUS TOUS LES JOURS EN AUGMENTANT LA VITESSE PROGRESSIVEMENT ET EN FAISANT PARTICULIÈREMENT ATTENTION À LA SOUPLESSE DU MOUVEMENT DES POIGNETS. UN ROULEMENT RESSEMBLE BEAUCOUP À UNE COURSE DE VITESSE : POUR COURIR UN SPRINT, IL FAUT ÉGALEMENT AVOIR D'ABORD LES MUSCLES BIEN DÉTENDUS ET RELÂCHÉS.