

Patinage sur glace – Petits jeux: A l'aveugle

Cet exercice sollicite l'équilibre et le sens du mouvement. De plus, les enfants apprennent à se faire confiance mutuellement.



Par deux. Le guide tient son partenaire (qui a les yeux fermés) par la main ou l'avant-bras et le mène en patinant en avant à travers un circuit déterminé.

Variante

Effectuer d'autres mouvements sur la glace tels que la cigogne ou toute autre figure.

Source: Ina Jegher, cheffe de sport J+S Patinage sur glace; Lea Seiler, monitrice J+S Patinage artistique



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO