

Patinage sur glace – Petits jeux: Décathlon

Les enfants jouent en équipe et entraînent ensemble des éléments techniques. Cet exercice demande une certaine autonomie dans l'organisation des tâches.

Par deux. L'enfant le plus lent détermine le tempo, le plus avancé l'aide.
Quel groupe réussit à effectuer les dix gages suivants sans faire d'erreur?



- 10 fois l'oeuf (serrer-écarter) vers l'avant.
- 9 fois la trottinette par jambe.
- 8 fois l'oeuf (serrer-écarter) vers l'arrière.
- 7 passages à travers le slalom.
- 6 arrêts chasse-neige devant les cônes.
- 5 fois le paquet sur une distance déterminée.
- 4 fois la **cigogne** (jambes gauche et droite) sur une distance déterminée.
- 3 tours sur soi-même (pirouette sur les deux pieds).
- 2 fois le **cygne** (jambes gauche et droite) sur une certaine distance.
- 1 saut sur les deux jambes (avec ou sans demi-tour).

Variante

Uniquement cinq gages (pentathlon).

Matériel: Cônes ou pucks



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO