

Patinage sur glace – Tourner / Changer de direction: Moulins à vent

Grâce à cet exercice, les enfants expérimentent la rotation passive et ils développent ainsi la sensation pour ce mouvement. C'est une bonne entrée dans la famille des pirouettes.

Les enfants se répartissent sur le cercle en laissant une certaine distance entre eux. Lever les bras latéralement et contracter les muscles. Placer les pieds l'un à côté de l'autre et transférer le poids du corps sur la partie avant du patin.



L'enseignant passe près de chaque enfant et fait tourner un des bras pour activer le moulin (rotation autour de l'axe du corps). Les bras doivent rester fermes et le corps bien droit.

Variante

Idem, mais les enfants ramènent leurs bras sur la poitrine. La rotation s'accélère et leur permet de ressentir les premiers effets d'une pirouette.

Élément de base (technique)

→ [Tourner / Changer de direction](#)

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