

Patinage sur glace – Petits jeux: Miroir

Durant cet exercice, les enfants apprennent à bien observer, ce qui stimule leur capacité de concentration.

L'enfant A patine librement, en variant les trajectoires et les techniques de patinage. Il est suivi par son ombre qui reproduit les mêmes mouvements.



Variantes

- Les enfants doivent toujours rester en mouvement.
- Les enfants prennent une pose et s'imitent mutuellement.
- Les enfants se déplacent uniquement en arrière (prudence!).

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