Patinage sur glace – Eléments de base: Chassé arrière

Le chassé arrière est analogue à sa variante en avant, avec la même différence qui existe entre le patinage avant et arrière: le pied libre qui pousse est légèrement tourné vers l'intérieur contrairement au chassé avant où il pointe vers l'extérieur. Il s'agit toujours de rechercher la résistance de la glace afin d'exercer une poussée efficace.

Exécution: Prendre quelques pas d'élan en suivant le cercle, puis placer les pieds l'un à côté de l'autre. Diriger le front légèrement vers le centre du cercle. Pour faciliter la conduite, tendre le bras extérieur vers l'avant et le bras intérieur vers l'arrière. Fléchir les genoux et se repousser latéralement en diagonale et vers l'avant avec le pied extérieur. Ramener ensuite le pied vers le pied d'appui. Recommencer le mouvement depuis le début.

Remarque: Les articulations des jambes restent fléchies et flexibles. La poussée (impulsion) vers l'avant accélère le corps vers l'arrière, comme lors du dos crawlé à la nage.

→ Exercice

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