

Patinage sur glace – Patiner et freiner en avant: Puck

Cet exercice familiarise les enfants avec le puck. Ils l'utilisent comme soutien à l'apprentissage et comme jouet.

Chaque enfant reçoit un puck. Les exercices se déploient d'une bande à l'autre dans la largeur de la patinoire:



- Se déplacer en avant, le puck en équilibre sur le dos de la main. Les bras sont tendus latéralement, légèrement vers l'avant.
- Idem, mais en faisant passer le puck du dos de la main à la paume.
- Idem, mais en lançant le puck devant soi et en le rattrapant.
- Maintenir le puck en équilibre sur la tête.
- Maintenir le puck en équilibre sur le genou. Poser le puck sur une épaule et faire de petits cercles avec les poignets.
- Poser le puck sur la glace et le repousser devant soi avec la carre intérieure de la lame (max. 10 cm). Alternier pied gauche, pied droit.
- Idem, mais en repoussant le puck plus loin (un mètre). Avancer ensuite vers le puck et freiner juste devant.

Variantes

- Par deux, se passer le puck librement.
- Se déplacer côte à côte vers l'avant. A tient le puck dans sa main extérieure et le passe en cloche à B par-dessus la tête. B le rattrape aussi avec la main extérieure et le renvoie de la même manière.
- Se passer le puck par-dessous le genou intérieur.

plus facile

- En colonne, un puck dans la main, parcourir une distance en avant et déposer le puck dans un récipient.
- Idem, mais en lançant le puck.
- Idem, mais en construisant à la fin une tour avec les pucks.
- Idem, mais sous forme de circuit et avec d'autres tâches à effectuer en chemin.

plus difficile

- Diverses estafettes avec tâches motrices, sous forme de jeu ou de concours.
- Formes combinées avec une canne de hockey.

Remarque: Il existe beaucoup d'autres jeux et exercices sur le thème du déplacement avant avec un ou deux pucks, seuls ou à deux, qui s'adaptent facilement en fonction du niveau des enfants.

Matériel: Pucks, récipients, cannes de hockey

Éléments de base (technique)

→ Patiner en avant

→ Freiner en avant

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