

Patinage sur glace – Sauter / Sauts sur deux jambes: Grenouille en balade

L'acquisition du saut simple fait l'objet de ces exercices. Certaines formes sont plus difficiles avec les patins de hockey en raison de l'absence des dents.

- Sur place, sauter latéralement d'un patin à l'autre, sur l'avant du pied. Commencer par de très petits sauts. On peut aussi débiter par des transferts de poids d'un patin à l'autre, presque sans décoller. Avec des patins de hockey, prendre l'impulsion sur la totalité de la lame.
- Se déplacer librement sur la glace et sauter d'un pied en avant sur l'autre pied en arrière au-dessus d'une ligne de terrain. Prendre l'élan depuis la pointe (dents) et se réceptionner aussi sur la pointe. Une fois la réception assurée, glisser en arrière sur la lame/la carre.
- L'enseignant annonce quelles lignes doivent être franchies (grosses lignes bleues, lignes rouges étroites, etc.).
- Dessiner des lignes supplémentaires à l'aide d'un spray.
- Sauts de grenouille (position accroupie), comme les squats en salle.



Variante

plus facile

Effectuer seulement des pas (sans trop décoller) par-dessus une ligne, du pied gauche en avant au pied droit en arrière et inversement.

Matériel: Spray hydrosoluble pour dessiner les lignes supplémentaires (important: discuter au préalable avec le responsable de la glace)

Élément de base (technique)

→ [Sauter / Sauts sur deux jambes](#)

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