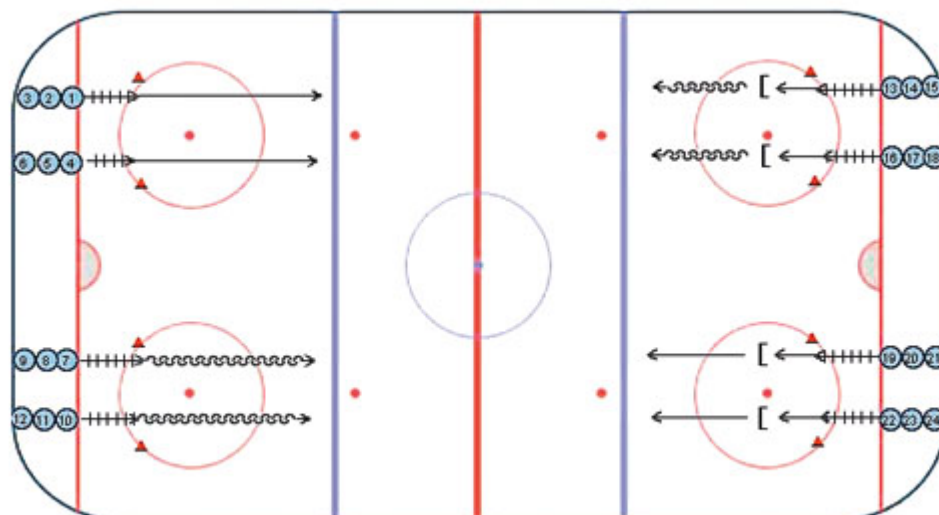


Hockey sur glace: Acrobate

Se déplacer chaussé de patins dont la largeur de la lame est inférieure à 3 mm n'est pas affaire aisée. Cet exercice propose différentes manières de patiner: Egalement possible en arrière.



Sur la longueur de la patinoire ou dans les cercles d'engagement. Petits pas pour commencer (pieds en position «pingouin»), exécutés le plus vite possible et de manière explosive. A partir d'une marque donnée, patiner:

1. sur les deux jambes (angle des genoux de 110° , se tenir droit sur les patins);
2. sur les deux jambes, adopter une position assise sur les patins;
3. sur une jambe, poser le patin libre sur celui au contact de la glace;
4. sur une jambe, toucher en alternance le talon et la pointe du patin au contact de la glace avec l'autre patin;
5. sur une jambe, lever l'autre jambe devant soi (genou plié, position «flamant rose»);
6. sur une jambe, lever l'autre jambe derrière soi, le haut du corps incliné vers l'avant (avion);
7. sur une jambe, s'asseoir et tendre l'autre jambe devant soi (canonnier).

Indications: En avant et en arrière, intégrer des sauts et des rotations.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO