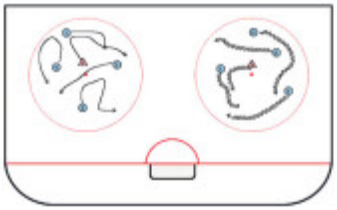
Hockey sur glace: Attrape-moi

Il est important que les élèves apprennent à sentir la carre interne et externe des patins. Cet exercice leur permet de se familiariser avec celle-ci de manière ludique.

Les joueurs se répartissent dans une zone/un cercle d'engagement (adapter l'aire de jeu au nombre de joueurs). Plusieurs chasseurs essaient de toucher les lièvres afin d'échanger les rôles. Les chasseurs peuvent tenir une canne dans leurs mains et la remettre aux joueurs touchés.



Variantes

En patinant en avant ou en arrière; les deux patins toujours au contact de la glace:

- Slalom: serrer les pieds et exécuter de petits arcs de cercle.
- Trottinette: pousser avec une jambe (mouvement en forme de C);
- Jambe d'appui stable et toujours au contact de la glace.
- Ballon: dessiner un ballon sur la glace avec les patins (effectuer un mouvement en forme de C) ➞ écarter les patins (gonfler le ballon), puis les rapprocher (fermer le ballon).
- Tresse: dessiner une tresse sur la glace en croisant les patins.

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO