Patinage sur glace – Eléments de base: Tourner / Changer de direction

Les changements de direction sont nombreux sur la glace et les rotations permettent des déplacements variés. La plupart du temps, les patineurs expérimentés tournent et glissent sur un seul patin.

Exécution: Passer du déplacement avant au déplacement arrière – et inversement – nécessite obligatoirement une impulsion angulaire appelée aussi moment cinétique. Cette impulsion est donnée par le côté droit ou gauche du buste selon la direction choisie. Avant d'enclencher la rotation, se déplacer en cercle.

→ Exercices

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