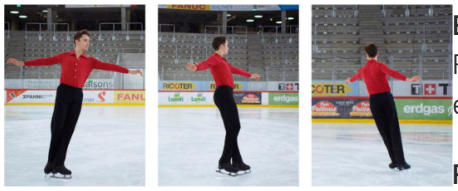
Patinage sur glace – Eléments de base: Patiner en courbe

Dès que le déplacement avant est acquis, on peut passer aux virages (patiner sur les carres). Le choix du rayon du cercle – pour toutes les formes de déplacement en courbe – dépend de la vitesse et de la taille des enfants.



Exécution: Pour tourner, incliner le corps vers la gauche ou vers la droite. Placer le poids sur le patin intérieur (par rapport au cercle), sur la carre extérieure et non plus sur la lame comme pour le patinage avant.

Positions: Pour le patinage en courbe, on parle d'intérieur du cercle (en direction du centre du cercle, soit bras, main, pied, etc.) et d'extérieur du cercle (éloigné du centre du cercle). C'est plus compréhensible et univoque qu'à droite et à gauche.

Remarque: Un petit cercle convient mieux aux plus petits qui patinent lentement. De trop grands cercles n'exigent aucune inclinaison du corps vers l'intérieur et sont donc peu judicieux pour apprendre à patiner sur les carres. Pour faciliter l'orientation, il est conseillé de poser un objet (cône par ex.) au milieu du 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