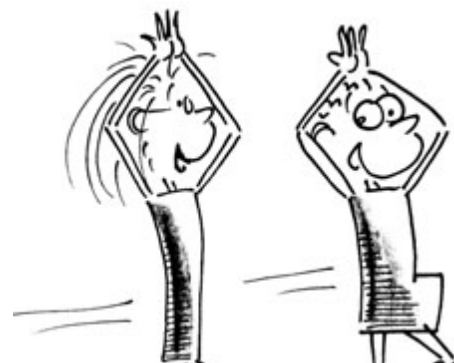


Patinage – En équipe: Comme son ombre

Dans cet exercice, les apprentis patineurs appliquent différentes techniques de glisse. Ils améliorent également leur concentration.

L'élève A patine librement, en variant les trajectoires et les techniques de patinage. Il est suivi par son ombre qui reproduit les mêmes mouvements.



Variante

Idem, mais avec des déplacements en arrière seulement.

Source: Cahier pratique «mobile» 23/2006, Ina Jegher, Karin Heim



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO