

Patinage sur glace – Eléments de base: Sauter / Sauts sur deux jambes

Sauter demande un certain courage et exige que l'on s'y prépare de manière ciblée et prudente.



Exécution: Prendre l'élan et glisser le long d'un cercle vers la gauche. Placer les pieds l'un à côté de l'autre, fléchir les jambes et tendre les bras vers l'arrière. Sauter avec force (tendre les jambes) en amenant les bras

vers l'avant. Pendant la phase d'extension, initier une légère rotation vers la gauche avec la partie droite du buste. Après un demi-tour, se réceptionner doucement en arrière sur la pointe des patins. Amortir la réception en fléchissant les jambes. Stopper la rotation en effectuant une légère contre-rotation du buste (le front est orienté vers le centre du cercle).

Débutants: Même mouvement mais sans le demi-tour. Décoller pieds joints vers l'avant et se réceptionner à nouveau en avant sur les deux pieds (tendre les bras vers l'avant).

→ [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