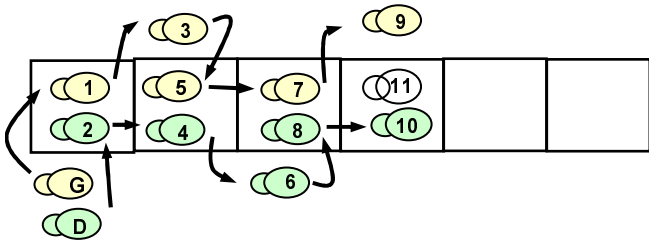




Exercice hors glace
Association du Hockey Mineur de Chambly

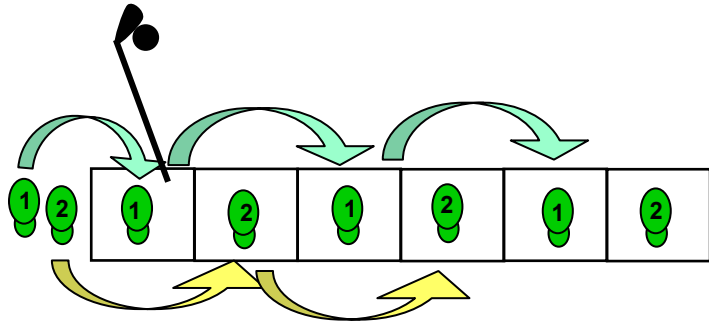
Thème :

ÉCHELLE D'AGILITÉ 3
HABILITÉ MOTRICE – AGILITÉ
VITESSE DES JAMBES



ICKEY : Avoir un rythme de 1-2-3 :

- . G va en 1 suivi du pied D en 2 en même temps que 1 sort du carré en 3 on poursuit avec
- . 2 qui glisse dans le carré devant en 4 en même temps que 3 qui entre dans le carré en 5 et qui pousse 4 à l'extérieur en 6
- On poursuit le rythme avec
- . 5 qui glisse dans le carré devant en 7 en même temps que 6 qui entre dans le carré en 8 et qui pousse 7 vers l'extérieur en 9
- . 8 glisse en 10, 9 vient en 11 en poussant 10 vers l'extérieur...



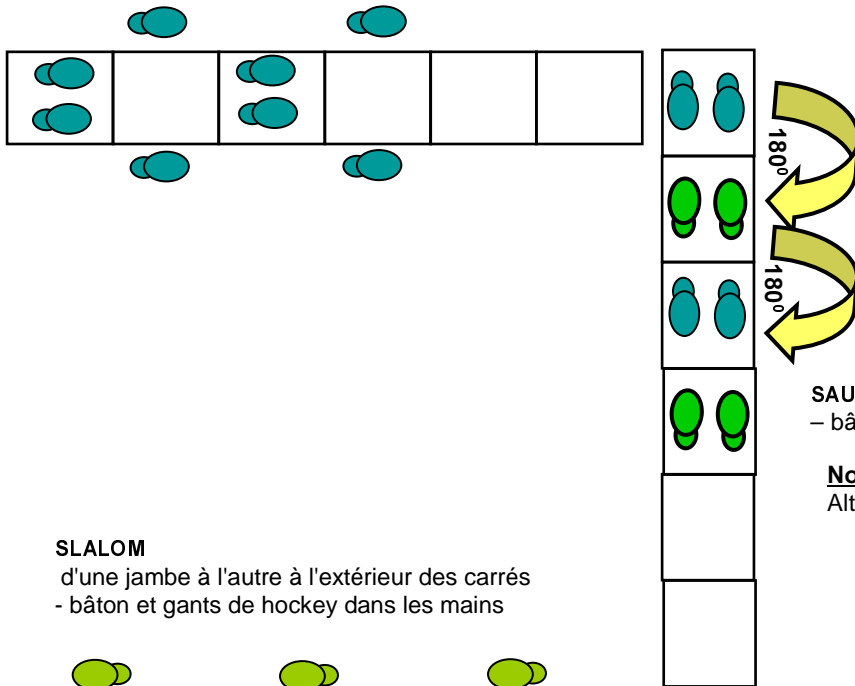
CARIOCA :

- avec un bâton de hockey et une balle ou R en dribblant déplacement latéral avec choix de croisements :
 SEULEMENT par devant OU
 SEULEMENT par derrière OU
 les 2 en alternance (schéma)

ASSEMBLER 2-3 OU 4 ÉCHELLES D'AGILITÉ AVEC DIFFÉRENTS JEUX DE JAMBES

JUMPING JACK

– pieds joints dans le carré – pieds écartés à l'extérieur
 – bâton et gants de hockey dans les mains



SAUT AVEC PIVOT DE 180° - PIEDS JOINTS À CHAQUE SAUT
 – bâton et gants de hockey dans les mains

Note :
 Alternier le côté du pivot GAUCHE-DROITE-GAUCHE...

SLALOM

d'une jambe à l'autre à l'extérieur des carrés
 - bâton et gants de hockey dans les mains

