

DIPLOME DE PATIN A GLACE

Félicitations

Prénom

Nom

Le / /

« L'esquimau de bronze »

Pousser en avant	Pousser en arrière	Se baisser	Glisser
5 Je pousse en alternant les deux pieds avec une pause entre chaque poussée	5 Je pousse en alternant les deux pieds avec une pause entre chaque poussée	5 Je m'accroupis pour passer sous deux barres espacées d'1m en me laissant glisser et en me relevant entre les barres	5 J'enchaîne une cigogne de chaque pied – de 3s
Tourner dans les 2 sens (virages)	Se retourner/pivoter	Sauter (franchir)	Freiner
5 Je fais un cercle en croisant les patins sans enchaîner	5 Je me retourne d'arrière en avant en glissant sur deux pieds	5 Je saute en faisant ½ tour d'avant en arrière (départ et arrivée en glissant sur deux pieds)	5 Je m'arrête en parallèle (avec de l'élan)

Colorier la case des compétences acquises

