

# La Magie des Cercles

## NOTES IMPORTANTES :

- Faites deux grandeurs de cercles pour accommoder tous les niveaux et grandeurs des jeunes;
- Vous pouvez pratiquer ou faire des évaluations plus rapidement;
- Mettez vos jeunes au défi!
  - Rapidité
  - Longueur de glisses
  - Nombre limite de pas ou croisés entre les éléments etc...

## Mouvements de transition

Vous êtes le magicien...Faites de la MAGIE !

## Patinage Avant ou Arrière

- Patiner en suivant le cercle
- Glisser sur 2 pieds
- Glisser sur 1 pied
- Faire de fortes poussées
- Faire des croisées

## Sauts

- Saut sur deux pieds
- Saut avant - arrière
- Saut arrière - avant
- Saut de lapin
- Saut de valse
- Position d'atterrissage
- Saut piqué en arrière
- Saut arrière avec rotation 360°
- Saut demi Lutz
- Lutz

## Pirouettes

Quoi de mieux pour faire de la magie qu'une sorcière (ou une fée des neiges, ou un cupidon) pour faire **TOURNER** les jeunes autour des cercles d'une pirouette à l'autre !