Contrôler/Bloquer à l’aide d’un bâton

Activité

Ressource: Bien bouger

Année(s): 1e 2e 3e 4e 5e 6e 7e 8e 9e 10e 11e 12e

Contrôler ou arrêter le mouvement d’un objet à l’aide d’un bâton.

- Se déplacer dans la trajectoire de l’objet pour l’intercepter
- Garder les yeux fixés sur l’objet
- Prendre une bonne position avec une solide base de soutien
- Placer son bâton sur le sol
- Amortir l’objet avec le bâton
- Déplacer légèrement le bâton dans la même direction que la trajectoire

Je peux aussi…

- jouer au hockey sur gazon
- jouer au hockey sur glace
- jouer à la ringuette

Questions à se poser

- Est-ce que je suis la trajectoire de l’objet et déplace mon corps pour l’intercepter?
- Est-ce que je me prépare à recevoir l’objet en plaçant mon bâton sur le sol?
- Suis-je capable de contrôler l’objet en l’amortissant à l’aide de mon bâton?