

LES MUSCLES ET LES ARTICULATIONS AU HOCKEY

Les Red Lions et les Red Panthers veulent être prêts pour la Coupe du Monde. Mais ils ont oublié quels muscles sont les plus utilisés en jouant au hockey ! Nous avons été engagés comme coachs sportifs pour les aider à identifier les parties du corps qui travaillent le plus.

CONSIGNES :

1. Observe ton corps quand tu fais les gestes du hockey : courir, frapper, dribbler.
2. Touche les parties du corps qui travaillent le plus.
3. Observe le schéma ci-dessous et place les cartes « muscles » et « articulations » aux bons endroits.
4. Compare ensuite ton schéma avec celui de ton voisin pour vérifier vos réponses.

