

## HA SKILLit ParaHockeyers

Hé champions de ParaHockey!

Quel plaisir de participer à notre challenge

ABN-AMRO / EIFFEL Hockey Academy. Si vous avez fait un exercice, vous pouvez cocher juste une case. Pouvez-vous tous les faire? Vous n'avez pas besoin d'utiliser de pylônes, ils peuvent également être des bouteilles, des livres ou des chaussures. Sur [www.hockeyacademie.nl](http://www.hockeyacademie.nl) SKILLit ParaHockey, vous pouvez trouver des exemples de vidéos des exercices. Les exercices avec "p" (5p, 6p, 12p, 15p, 16p, 18p, 19p) sont spécialement conçus pour vous et sont différents des Skill it Young Stars. Si quelque chose ne fonctionne pas, tout va bien. Surtout alors pratiquez!

Pouvez-vous tous les faire? Ensuite, vous pourrez peut-être faire les exercices Skill-It Youngstars ou Skill It Partager? Postez vos vidéos de compétences sur Facebook, Twitter ou INSTAGRAM avec le hashtag #skillitparaHA #ParaHockeyNL

Amusez-vous et portez-vous bien!

### 2D SKILLS

	V
1. Ballon en avant, tirez un peu en arrière et sortez-le avec votre bâton	
2. Faites un triangle (par exemple avec des chaises de table), 7 tours avec une balle sur votre bâton	
3. 50x le ballon d'avant en arrière avec un dribble indien (coup droit - revers)	
4. 10x la balle à gauche de votre corps d'avant en arrière, 10x à droite	
5p. 2 balles contre le mur en même temps, à quelle fréquence pouvez-vous continuer à jouer les 2?	
6p. Faire des 8 avec votre jambes. Il est également autorisé autour des pylônes.	
7. Essais libres, surprenez-nous!	

### 3D SKILLS

	V
8. Gardez 45x de hauteur avec une balle de hockey	
9. Tenez 10 fois haut avec une balle de tennis	
10. Basculez une balle de hockey sur un rouleau de papier toilette pour que la balle y reste	
11. La balle dans la boucle du bâton et se soulève	
12p. Marchez ou sautez avec le ballon sur votre bâton à 3 mètres aller-retour	
13. Prenez un tambour, à 3 mètres, placez la balle dans le tambour	
14. Quelle astuce pouvez-vous faire de mieux?	

### PERFORMANCE SKILLS

	V
15p. Sauter ou patiner des sauts sur 5 mètres	
16p. Accroupissez-vous sur le sol avec vos mains sur le sol et sautez aussi haut dans les airs avec les bras tendus vers le haut, faites-le 5 fois	
17. Sautez 70 secondes	
18p. Tenez-vous sur une jambe pendant 10 secondes	
19p. 20 fois Jumping Jack, les mains en l'air et sauter avec les jambes en même temps	

