

Escalade sportive – Phase préparatoire: Orang-outan

Savoir grimper et utiliser les prises avec les bras tendu: au cours de cet exercice, l'élève teste différentes positions et cherche à s'économiser au niveau des mouvements.



Traversées des espaliers ou de la paroi. Durant le trajet, les bras ne doivent pas être fléchis. La progression se fait par des rotations corporelles.

Source: Cahier pratique «mobile» 71/2010, Hanspeter Sigrist



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO