

Escalade sportive – Phase préparatoire: Watch your step!

L'objectif de cet exercice est d'améliorer la perception des divers possibilités de pas. L'élève doit avoir un contact visuel prolongé sur les pieds.

Engager les pieds de manière précise et si possible sans bruit sur le mur.



Variante

plus difficile

S'alourdir avec de petits cailloux ou autres objets (attention à ce qu'ils ne tombent pas!).

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO