

Escalade à l'école – Bloc: Technique: Manchot

Cet exercice, effectué avec une seule main, est particulièrement exigeant. Il s'adresse donc plutôt aux élèves chevronnés.

Les élèves placent une main dans leur dos et essaient d'évoluer sur la paroi avec une seule main. Conseil: bien écarté les jambes.

Variante

plus difficile

Pour saisir la prise suivante, se tenir sur un seul pied, le second est en appui contre la paroi.

Conditions: Paroi verticale, voire en surplomb, de grandes prises et peu d'écart entre les prises.

Source: Markus Kümin, Association suisse d'éducation physique à l'école ASEP



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO