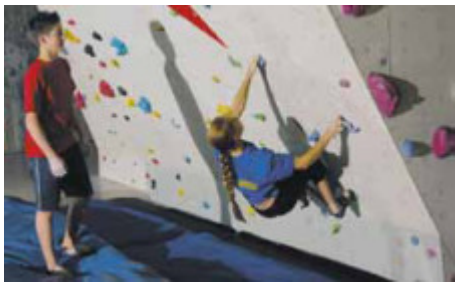
Escalade sportive – Phase principale: Respire!

Dans cet exercice, l'élève apprend à gérer sa respiration: l'expiration consciente soutient le mouvement de traction et agit comme détonateur pour la prochaine traction.



Imposer les prises intermédiaires et le but à atteindre. Soutenir la progression par de petites expirations.

Variantes

- Le partenaire décide et annonce le déclenchement de chaque traction.

plus difficile

- Inspirer profondément à la fin de la phase préparatoire, puis expirer énergiquement lors de la phase de traction, même dans les passages difficiles.

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

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO