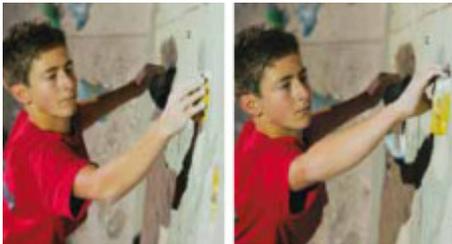


Escalade sportive – Phase principale: Travail d'orfèvre

Dans cet exercice, les élèves améliorent la précision des prises au niveau des doigts. Avec ou sans l'aide de l'entraîneur.



Imposer les prises et la façon de les saisir, soit sur le mur, soit sur les espaliers. Saisir les prises lentement et de manière très précise.

Variantes

- Décrire comment et pourquoi choisir une technique de prise particulière. Expliquer l'importance du pouce.

plus difficile

- Saisir rapidement les prises, tout en veillant à maintenir la précision du mouvement.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO