Escalade sportive – Phase principale: Une main lave l'autre

Au cours de cet exercice, l'élève entraîne la traction à deux bras. La main en soutien facilite le mouvement en empêchant une traction – difficile – sur un bras.

Imposer les prises intermédiaires et le but à atteindre. La main ne peut être déplacée vers la prise suivante que lorsque la hauteur de traction est atteinte.

Variantes

- Traction des deux bras au ralenti. C'est le partenaire qui annonce quand la main peut aller chercher la prise suivante.

plus difficile

- Expérience du contraire: retirer volontairement la main de soutien trop tôt de la prise, aussi dans des passages difficiles.

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

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO