

Mouvement N°3:

Grimper main gauche en premier avec changement de main sur la prise.

Problème à résoudre:

- Repérer les **préhensions** (bonnes prises).
- Gérer son équilibre en plaçant correctement ses pieds par rapport à la prise.

Ce qu'il y a à faire pour réussir:

- Choisir une bonne **préhension** (prise grosse et **crochetante verticale**).
- Poser la main gauche sur la prise et monter les pieds de part et d'autre de cette prise => Notion du **Triangle**. 
- Prendre la prise à deux mains (**changement de main**) en profiter pour remonter les pieds. Repère: **jambes fléchies**.
- Repérer une nouvelle prise plus haute .
- Pousser sur les jambes pour aller chercher la prise voulue en main gauche. Repère: **jambes tendues**.

Variables:

- Grimper la hauteur du mur en prenant le minimum de prises de mains.
- Grimper la hauteur du mur sur des prises d'une même couleur.
- Grimper la hauteur du mur en réussissant le mouvement le plus de fois possible. (Prendre un maximum de prises en main gauche avec un changement de main sur cette prise.)
- Diminuer la taille des prises.
- Varier l'orientation des prises (inversées, latérales.)
- A partir d'une ligne imaginaire aller chercher une fois à gauche puis une fois à droite de cette ligne.

