Mouvement N°1:

Grimper les deux mains sur la même prise.

Problème à résoudre:

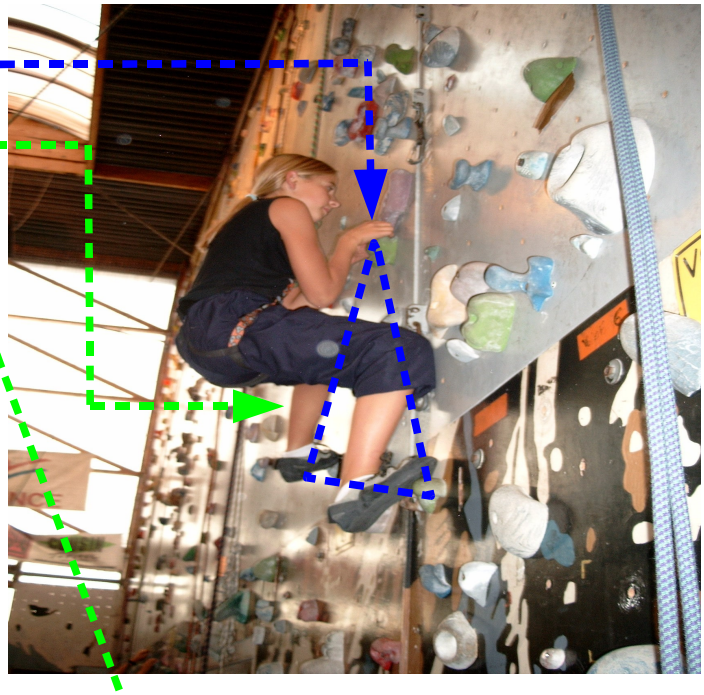
- Gérer son équilibre en plaçant correctement ses pieds par rapport à la prise.
- Repérer les préhensions (bonnes prises.)

Ce qu'il y a à faire pour réussir:

- Choisir une bonne préhension (prise grosse et crochetante verticale de préférence).
- Poser les deux mains sur la prise et monter les pieds de part et d'autre de cette prise => Notion du Triangle
  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 . 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.
- Diminuer la taille des prises.
- Varier l'orientation des prises (inversées, latérales).
- A partir d'une ligne verticale imaginaire aller chercher une fois à gauche puis une fois à droite de cette ligne.



langevinRouvroy@2009