

## Mouvement N°10:

Grimper les deux mains sur la même prise en dynamique.

### Problème à résoudre:

- Accepter de progresser en perdant un instant le contrôle des mains.

### Ce qu'il y a à faire pour réussir:

- Choisir des bonnes prises de mains (**crochetantes verticales**) et des grosses prises de pieds.
- Garder les bras tendus pendant la montée des deux pieds à la même hauteur => **notion de Triangle**.
- **Position de départ accroupie bras tendus.**
- Repérer une prise cible.
- Pousée complète des jambes => **Repère: jambes tendues.**
- Attraper la prise les deux mains en même temps.

### Variables:

- Grimper la hauteur du mur en prenant le minimum de prises de mains, mais le plus de prises de pieds possibles ( 2 prises de mains pour 5 à 6 prises de pieds.)
- Réussir à grimper sans toucher le mur avec ses pieds.
- 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).

