

Mouvement N°5:

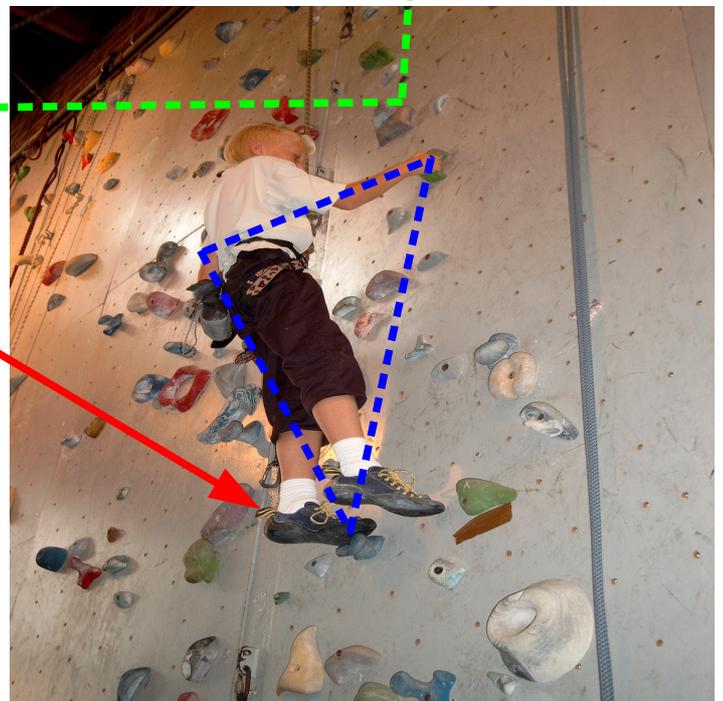
Grimper pied droit en premier avec
Changement de pied sur la même prise.

Problème à résoudre:

- Gérer son équilibre en plaçant correctement ses mains de part et d'autre de la prise de pied.

Ce qu'il y a à faire pour réussir:

- Choisir des bonnes prises de mains et des grosses prises de pieds.
- Avoir toujours **les pieds sur la pointe**. |
- Placer les mains de part et d'autre de la prise de pied: Notion de **Triangle inversé**.
- Monter le pied droit: => **Repère jambe fléchie**. |
- Pousée complète de la jambe droite: => Repère jambe tendue.
- **Changement de pied** sur jambe tendue en posant le pied gauche sur la pointe du pied droit et en glissant le pied droit sous le gauche. (Moonwalk; ne pas sauter.)
- Remonter les mains de part et d'autre de la verticale et recommencer.



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).