

Mouvement N°7:

Grimper pied droit en $\frac{1}{4}$ externe et pied gauche en $\frac{1}{4}$ interne.

Problème à résoudre:

- Gérer son équilibre et son déplacement de profil par rapport au mur.

Ce qu'il y a à faire pour réussir:

- Choisir des bonnes prises de mains et des grosses prises de pieds..
- Orientation du corps à gauche.
- Placer l'avant-pied sur les prises. 
- Grimper main droite en premier.
- Pousse complète de la jambe à partir du pied droit en priorité ou sur les deux pieds: => Repère jambe tendue. 
- Mettre les pieds de part et d'autre de la prise de main sur laquelle on tire: => Repère notion de Triangle. 

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).

