

no foot

Economie

-Musclation des gros fléchisseurs

Objectifs

Lecture/
mémorisation

Technique

-Coordinnation
traction / répulsion

But du jeu

Gravir un passage sans les pieds

Caractéristique
du support

Surplomb, dévers

Système de points

Hauteur atteinte, prises numérotées

Consignes
techniques

- Utiliser les 2 actions:
- Tirer/tracter+pousser
- Penser aux principes de préétirements

Evolutions possibles