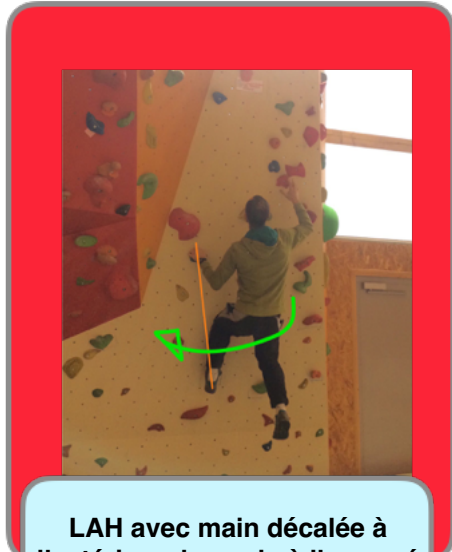
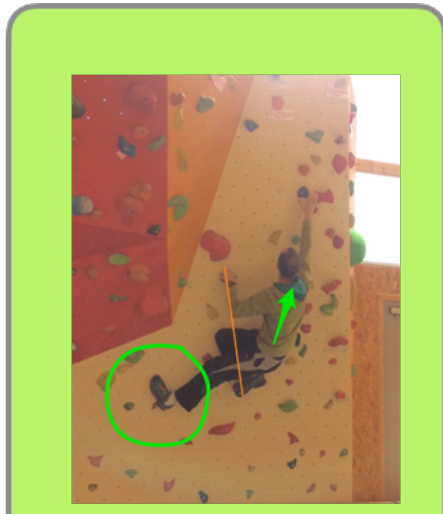


Escalade: des problèmes... et quelques solutions!

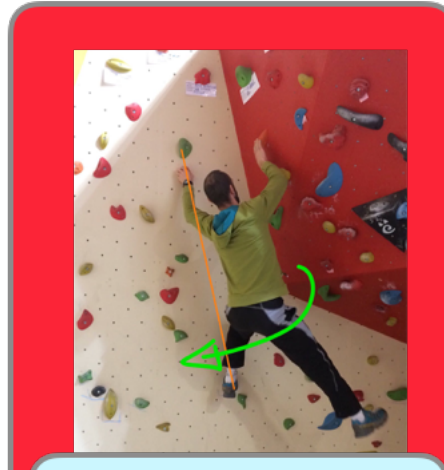
JLB et MV
2018



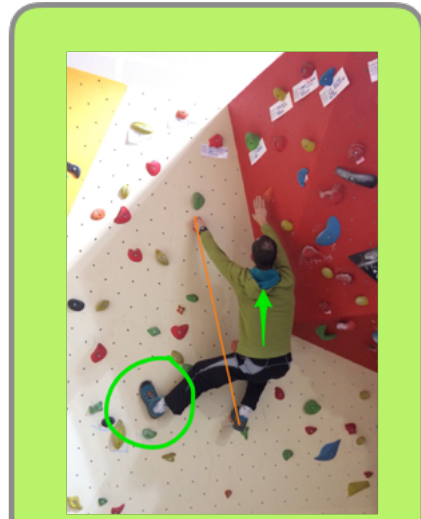
LAH avec main décalée à l'extérieur: bascule à l'opposé de la direction recherchée



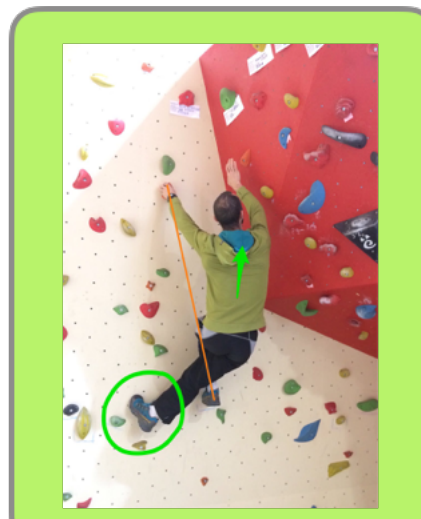
Créer une LAC, carre externe et appui jambe libre avec enroulement autour de l'épaule



LAH avec main décalée à l'extérieur: bascule à l'opposé de la direction recherchée



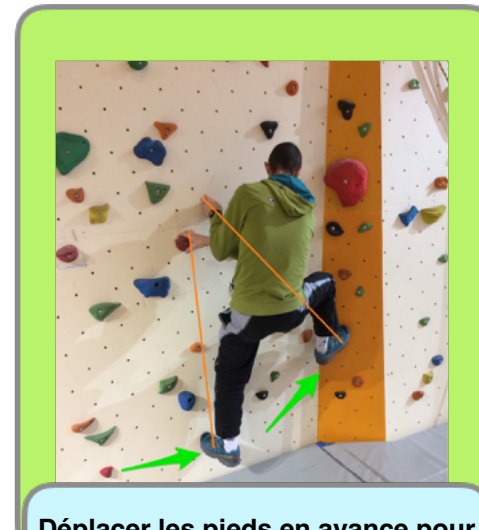
Créer une LAC, carre interne, pied libre en appui, de face



Créer une LAH, carre interne, pied libre en drapeau (croisé et appui par l'extérieur)



LAC inclinée en diagonale vers le sens du déplacement: difficulté à amener la main vers le haut dans ce sens



Déplacer les pieds en avance pour anticiper le déséquilibre (éventuellement en changeant de pied sur la même prise)
Noter les deux lignes d'action qui s'entremêlent



Créer deux lignes d'action (LAC et LAH) sur la même main avec appui drapeau pour engager et stabiliser le déplacement