

**quelques thèmes et  
trames d'ouverture liés  
à l'exécution de  
mouvements**

Développé en croix  
(contro-latéral)

Développé à l'amble  
(homo-latéral)

Utiliser une prise en  
épaule

Utiliser une prise de  
main en inversée

Jeté

Conduit

Mouvement enroulé

Crochetage

Utiliser une adhérence  
de pied

Utiliser une prise  
verticale

Changement de main

Changement de pied