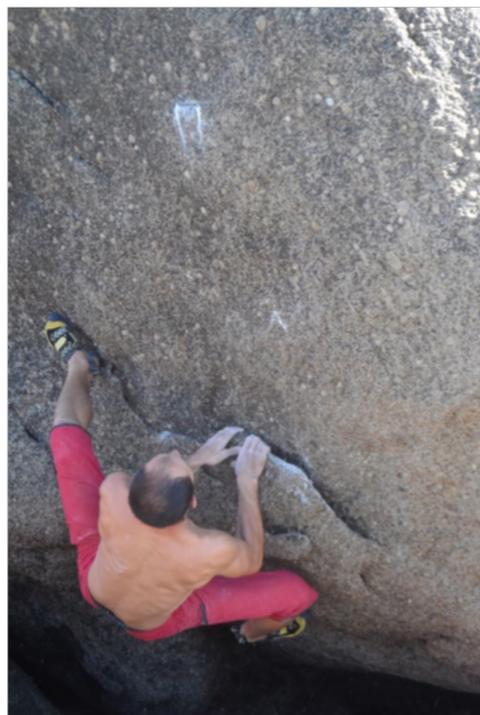


Changement de pied

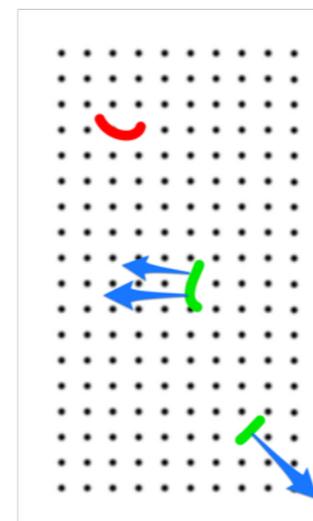
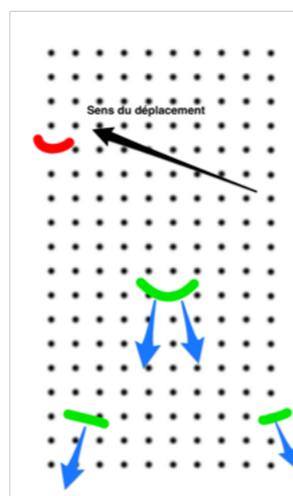
Changement de main

Utiliser une prise verticale

Utiliser une adhérence de pied



Place le pied au dessus de l'autre et alléger en basculant rapidement de l'un à l'autre



Descendre le talon augmente la surface d'adhérence

Les flèches bleues représentent la force exercée sur la prise