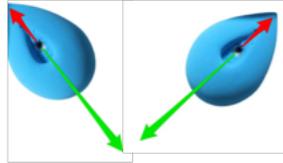


Typicalisation en escalade

JLB 2018

Reconnaître des gestes potentiels en fonction de l'organisation spatiale des prises

en fonction du sens d'utilisation prioritaire des prises (en rouge, sens de traction, en vert déplacement ou force générés) et de l'inclinaison du support
en orange: LAC= ligne d'action contro-latérale LAH = ligne d'action homo-latérale



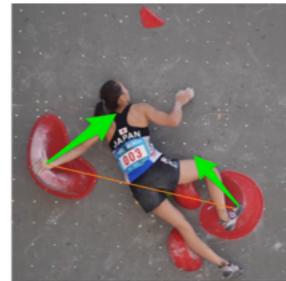
LAC, carre externe, équilibration pied libre posé sur mur déversé



LAH, carre interne, équilibration intérieure (« cancan ») sur mur déversé



LAH, l'élan compense l'effet « porte de grange »



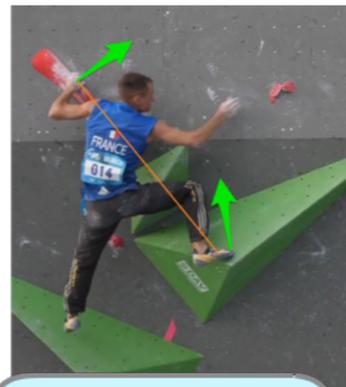
LAC, appui paume de main sur dalle pour gagner en amplitude



LAC, développé de face sur mur vertical



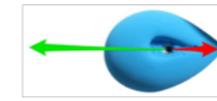
LAC en dévers, mouvement enroulé en carre externe



LAC, développé de face sur mur vertical, mouvement en épaule



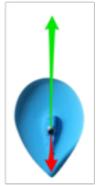
LAH, équilibration avec « drapeau » de la jambe libre



LAC, opposition pied main (inversée)



LAH, opposition type « Düfer »



LAH, carre interne, équilibration intérieure (« cancan ») sur mur vertical



LAC, avec croisé main droite et équilibration drapeau jambe libre