

DIFFERENTES FORMES DE TRAVERSEES DES ESPALIERS

TRAVERSER EN NE REGARDANT QUE SES PIEDS

TRAVERSER EN NE REGARDANT QUE SES MAINS

TRAVERSER EN UTILISANT TOUJOURS 4 ECHELONS DIFFERENTS

DEPLACEMENT CONTROLE: MD - PD - MG - PG OU MD - PG - MG - PD

DEPLACEMENT PAR 2 RELIES PAR UNE CORDE AU PIED, AU POIGNET...

TRAVERSER LES BRAS TENDUS

PAR 2, PASSER AU DESSUS / AU DESSOUS D'UN(E) CAMARADE

PAR 2, PASSER SOUS LES BRAS D'UN(E) CAMARADE

TRAVERSER EN SE COLLANT LE PLUS POSSIBLE AUX ESPALIERS

TRAVERSER AVEC UN **BALLON** SOUS LE MAILLOT, ENTRE LES PIEDS, LES GENOUX

TRAVERSER AVEC LES PIEDS ET LES MAINS LE PLUS ELOIGNE POSSIBLE

TRAVERSER AVEC LES PIEDS ET LES MAINS LE PLUS RAPPROCHE POSSIBLE

TRAVERSER EN CROISANT LES BRAS

PAR 2, IMPOSER LE PLACEMENT DES PIEDS ET DES MAINS à SON/SA CAMARADE

TRAVERSER EN FAISANT LE MOINS DE PAS POSSIBLE

PAR 2, TRAVERSER LES YEUX FERMES

TRAVERSER EN EFFECTUANT DES 1/2 TOURS

TRAVERSER DOS A LA PAROI

TRAVERSER EN UTILISANT QUE LES 2 DERNIERES PHALANGES

TRAVERSER EN UTILISANT QU'UN OU DEUX DOIGTS

TRAVERSER EN SAISSANT LES PRISES PAR DESSOUS

TRAVERSER EN SAISSANT LES PRISES UNE MAIN PAR DESSOUS, UNE MAIN PAR DESSUS

TRAVERSER EN PINCANT LES ESPALIERS

TRAVERSER EN UTILISANT QUE LE BOUT DES PIEDS