

En utilisant au maximum 3 prises de main	En utilisant au maximum 3 prises de pieds	En grim pant les yeux fermés
En gardant les mains en dessous de yeux	En bougeant obligatoirement mes 2 mains en même temps	En utilisant au maximum 4 prises
En prenant obligatoirement des prises de pieds d'une couleur différente	En prenant obligatoirement des prises de mains d'une couleur différente	En faisant obligatoirement 5 déplacements de main.
Sans jamais utiliser une prise à gauche de l'axe vertical qui passe par la dégaine	Sans jamais utiliser une prise à droite de l'axe vertical qui passe par la dégaine	Sans jamais pouvoir poser le pied gauche sur une prise.
Sans jamais pouvoir poser le pied droit sur une prise.	En défi utiliser le moins de prises de mains	En défi utiliser le moins de prises de pieds

En ayant toujours une main à droite et à gauche de l'axe vertical qui passe par la dégaine	En utilisant que 3 rangées de trous au maximum en largeur	Sans avoir le droit d'utiliser son pouce pour tenir les prises
En ayant toujours le pied gauche en carre externe	En n'utilisant que le bout de pied de face (pied perpendiculaire au mur)	En ayant toujours le pied gauche en carre interne
En utilisant les prises mais sans jamais toucher le <u>mur</u> avec mes pieds	En déplaçant obligatoirement 2 pieds avant de pouvoir bouger une seule main.	En gardant mes 2 pieds toujours à l'intérieur de l'espace entre mes prises de mains
En utilisant uniquement des pieds qui sont sur la même ligne verticale	En utilisant uniquement des mains qui sont sur la même ligne verticale	En gardant mes 2 mains toujours à l'intérieur de l'espace entre mes prises de pieds
En défi en utilisant le moins de prises possible.	En ne regardant que ses pieds mais jamais ses mains	En ne regardant jamais ses pieds mais uniquement ses mains

<p>Sans utiliser de prises dans un couloir de 3 trous de vis</p>	<p>En défi, en utilisant le plus de pieds possible en montant toujours un pied plus haut que l'autre</p>	<p>En ne bougeant qu'un seul membre à la fois. (toujours sur 3 prises)</p>
<p>En bougeant obligatoirement le pied et la main opposée. Mouvement sur 2 prises</p>	<p>En relâchant un bras vers le bas (2 sec) avant de le déplacer</p>	<p>En changeant de main sur chaque prise de main.</p>
<p>En changeant de prise de pied à chaque pied.</p>	<p>En gardant toujours la main droite au dessus de la main gauche</p>	<p>En gardant toujours le pied gauche au dessus de l'autre.</p>
<p>En touchant chaque prise avec mon coude avant de l'utiliser</p>	<p>En déplaçant obligatoirement une main après un pied. Jamais ni 2 mains ni 2 pieds de suite</p>	<p>En annonçant avant de l'utiliser la prise que l'on va prendre en main. changement interdit</p>
<p>En annonçant à l'avance combien de prises de mains on va utiliser et en respectant ce nombre</p>	<p>Avec interdiction d'utiliser les bonnes prises crochetantes horizontales (Bac)</p>	<p>En mettant obligatoirement chaque main D et chaque pied D sur la même rangée verticale de trous</p>