



IRATA NIVEL 1

Ejercicio

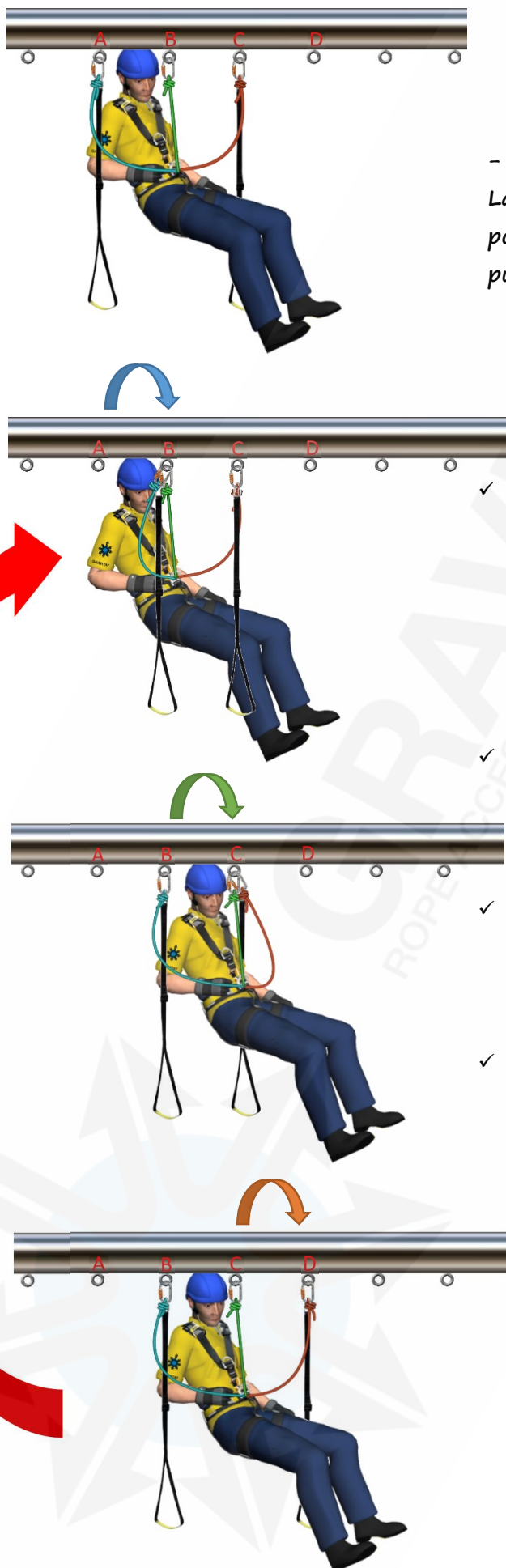
1.12

- EJERCICIO -

La maniobra consiste en avanzar por una estructura horizontal con puntos de anclaje instalados.

- ✓ Para poder hacer la progresión más cómodamente, utilizaremos dos estribos, que los colocaremos en nuestras cowtails largas.
- ✓ La maniobra tiene que ser mecánica y repetitiva.
- ✓ Controlar siempre de quedarnos a tres puntos y dos, tres dos...
- ✓ Solo haremos fuerza para mover avanzando la cowtail corta, y lo haremos usando los dos estribos para poder sacar el peso de la cowtail corta.

Repetiremos los pasos



Para ver maniobra



GRAVITAT