



15FT BATTLE ROPE

## CIRCLES

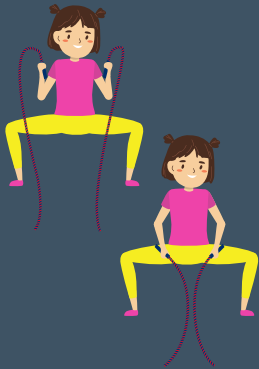


1. USE HANDSHAKE GRIP WHILE STANDING WITH YOUR KNEES SLIGHTLY BENT AND YOUR FEET SHOULDER- WIDTH APART

2. ALTERNATELY MAKE BIG CIRCLES WITH YOUR HANDS



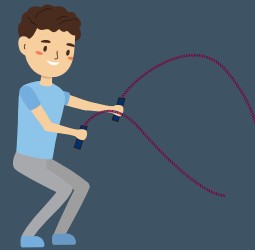
## DOUBLE SLAM



1. USE HANDSHAKE GRIP WHILE STANDING WITH YOUR KNEES SLIGHTLY BENT AND YOUR FEET SHOULDER- WIDTH APART

2. RAISE THE HANDLES OF THE ROPES AND SLAM THEM TO THE GROUND REPEATEDLY

## WAVES

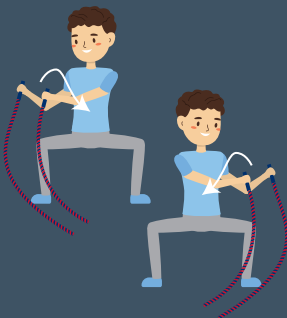


1. USE HANDSHAKE GRIP WHILE STANDING WITH YOUR KNEES SLIGHTLY BENT AND YOUR FEET SHOULDER- WIDTH APART

2. ALTERNATELY RAISE AND LOWER YOUR HANDS CREATING A WAVE PATTERN IN THE ROPE AS SHOWN.



## FIGURE 8



1. USE OVERHAND GRIP WHILE STANDING WITH YOUR KNEES SLIGHTLY BENT AND YOUR FEET SHOULDER- WIDTH APART

2. TWIST YOUR ARMS IN A LARGE FIGURE EIGHT PATTERN

3. REVERSE DIRECTION AND CONTINUE



## SIDE TO SIDE



1. USE OVERHAND GRIP WHILE STANDING WITH YOUR KNEES SLIGHTLY BENT AND YOUR FEET SHOULDER- WIDTH APART

2. MOVE HANDS SIMULTANEOUSLY SIDE TO SIDE TO CREATE WAVE PATTERN SHOWN



SCAN HERE TO LEARN MORE





**CORDE DE BATAILLE  
DE 4,6M (15PI)**

PRISE AVEC  
PAUME VERS LE BAS



PRISE POIGNÉE  
DE MAIN



## CERCLES



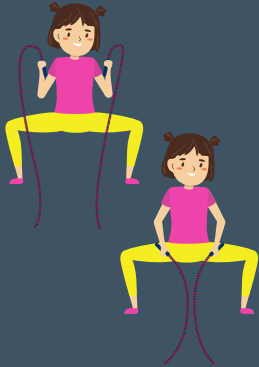
1. UTILISER LA PRISE DE TYPE POIGNÉE DE MAIN; SE TENIR DEBOUT AVEC LES GENOUX LÉGÈREMENT PLIÉS ET LES PIEDS ÉCARTÉS DE LA LARGEUR DES ÉPAULES

2. IL EST ÉGALEMENT POSSIBLE DE FAIRE DE GRANDS CERCLES AVEC LES MAINS

FORME DE LA CORDE



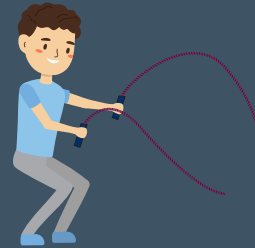
## CLAQUEMENT DOUBLE



1. UTILISER LA PRISE DE TYPE POIGNÉE DE MAIN; SE TENIR DEBOUT AVEC LES GENOUX LÉGÈREMENT PLIÉS ET LES PIEDS ÉCARTÉS DE LA LARGEUR DES ÉPAULES

2. LEVER LES POIGNÉES DES CORDES ET LES CLAQUER SUR LE SOL À PLUSIEURS REPRISES

## VAGUES



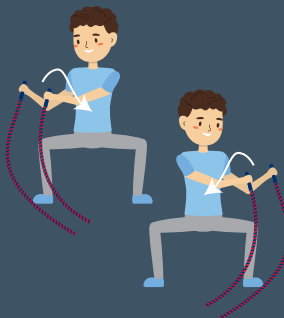
1. UTILISER LA PRISE DE TYPE POIGNÉE DE MAIN; SE TENIR DEBOUT AVEC LES GENOUX LÉGÈREMENT PLIÉS ET LES PIEDS ÉCARTÉS DE LA LARGEUR DES ÉPAULES

2. LEVER ET BAISSER LES MAINS EN ALTERNANCE POUR FAIRE DES VAGUES AVEC LA CORDE COMME ILLUSTRÉ

FORME DE LA CORDE



## FIGURE 8



1. UTILISER LA PRISE AVEC PAUMES VERS LE BAS; SE TENIR DEBOUT AVEC LES GENOUX LÉGÈREMENT PLIÉS ET LES PIEDS ÉCARTÉS DE LA LARGEUR DES ÉPAULES

2. CROISER LES BRAS POUR FORMER UN GRAND HUIT

3. ALLER DANS L'AUTRE SENS ET CONTINUER D'UN CÔTÉ À L'AUTRE

FORME DE LA CORDE



## CÔTE À CÔTÉ



1. UTILISER LA PRISE AVEC PAUMES VERS LE BAS; SE TENIR DEBOUT AVEC LES GENOUX LÉGÈREMENT PLIÉS ET LES PIEDS ÉCARTÉS DE LA LARGEUR DES ÉPAULES

2. DÉPLACER LES MAINS SIMULTANÉMENT D'UN CÔTÉ À L'AUTRE POUR CRÉER DES VAGUES COMME ILLUSTRÉ

FORME DE LA CORDE



SCANNER ICI POUR  
EN SAVOIR PLUS

