



Fokustræning 1

Fodstilling, Understøttelsesflade, Smear, Traversering & Backstepping.

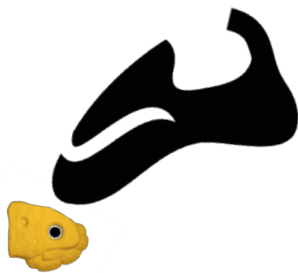
Hvad er Fokustræning?

- Klatretræning uden træner.
- Hvert program har fokus på en eller flere teknikker og øvelser.
- Video af teknikkerne ligger på klatreforbund.dk/KALK
- Den blå farve på et greb viser hvor det holdes bedst.
- Væggens hældning til en øvelse ses i den 6-kantede figur.
- *Det vigtige* er de vigtigste fokuspunkter til hver træning.
- 3 opvarmningsprogrammer.

Teknik & øvelser

Fodstilling

Se KALK - Teknik 1.4.



Brug to gode greb til at:

- Bevæge dig til nye fodgreb.
- Prøve ydersiderne af skoen.
- Nå greb langt fra dig.
- Statisk fodskifte ved at presse den anden fod af grebet.
- Dynamisk fodskifte ved at skifte ben på grebet med et lille hop.

Det vigtige

- o Brug spids og yderside af skoen.
- o Højere hæl end spids.
- o Hæng i strakte arme.

Klatretermer

Beta - Teknik tip til et problem.

Match - Når et greb holdes med begge hænder, fx slutgrebet.

Dyno - Dynamisk bevægelse / hop.

Toppe ud - Slutning på et problem hvor du klatrer op over væggen.

Understøttelsesfladen

Se KALK - Teknik 1.1.

[Forholdet mellem kroppens og føddernes placering]



- Nå greb højt oppe, langt nede, til højre- og til venstre side.
- Afprøv bred og smal benstilling.



Traversering

Se KALK - Teknik 1.3.

[Horisontal klatring]

Traversér og brug:


- Svære og sværere greb.
- Fodskifte.
- Dynamiske bevægelser.
- Hav én fod og én hånd på.

Smear

[Når du går eller støtter på væggen]

Lav med to greb til hænderne:

- Fodstilling-øvelsen med væggen som fodgreb.
- Nå nye greb med, skiftevis højre og venstre hånd.

 *Travers-styrke* trænes ved bedre fodarbejde, udholdenhed- og teknik generelt.



Klatrelege

Laves på en kaosvæg med mange greb.

Lim på lemmerne

Når der klatres med "lim" på hænder og/eller fødder, må samme hånd eller fod der lige er placeret ikke flyttes før modsatte hånd eller fod har fundet et nyt greb. Start med lim på hænder, så fødder og til sidst begge dele.

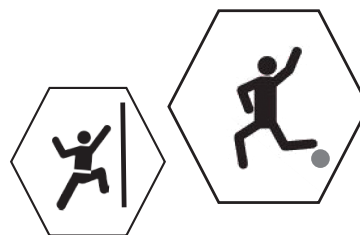
Ninja-klatring

Lydløs klatring i slow-motion, hvor det ikke skal høres når hænder og fødder sættes. I anden del skal du klatre med bind for øjnene. Øvelsen laves med en makker, der hele tiden hjælper med at finde grebene.

Backstepping

Se KALK - 2.2.

[Klatring med siden til væggen]



Bruges til at nå greb længere væk og for at spare kræfter. Hav den side til væggen du gerne vil nå et greb - skal du nå til højre, skal højre side af hoften ind mod væggen.

- Lav traverser primært med siden af hoften mod væggen.
- Nå så langt som mulig undervejs.



Backstep-styrke trænes ved at hænge i én arm (*one-arm hang*), og ved at bruge spidsen af skoen bedre, så rotationen fra front til backstep forbedres.