



# Fokustræning 2

## Jug, Flag & Dyno

### Det vigtige

- o Hold fødderne på grebene.
- o Spænd op i kroppen så mave og hofte holdes ind.
- o Rolig og langsom klatring.
- o Brug kun tilpas med kraft og tilrettelæg klatringen.

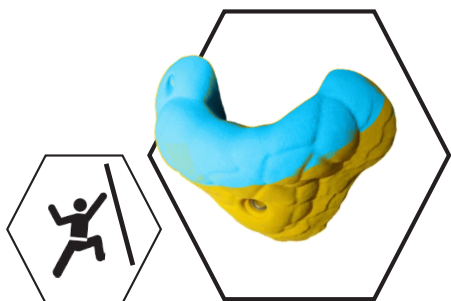
### Teknik & øvelser

Startgreb er markeret nederst, slutgreb øverst. Den lyse side er kontaktfladen/kanten på grebet. Væggens hældning er vist øverst.

#### Jug


Se KALK - 3.4.

[ Dybe greb med god kontrol ]



Hold fødderne aktivt på grebene, mistes de belastes armene meget.

- Hæng med strakte arme og find den mest aflsappede stilling med et eller to jugs til hænderne.
- Læg aktivt vægt i benene, så du kan mærke aflastningen i armene.
- Brug jugs til at træne nye teknikker første gang.

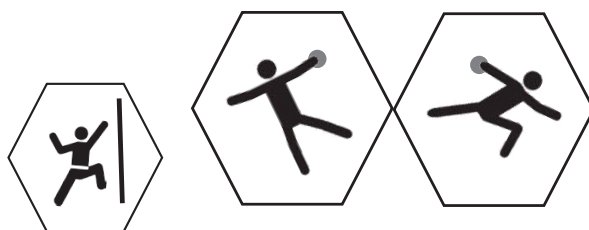
 *Jug-styrke* trænes ved pull-ups og hangboard med ekstra vægt.

#### Flag

Se KALK - 2.3 og 4.5.

[ Bruges til at nå langt til siderne, med et ben som modvægt ]

Stå på venstre ben. Højre ben føres ind for-/bagved og kroppen hældes til højre. Modsatte stand- og modvægtsben kan bruges.



- Vælg to greb til hænderne, et til fødder - hvor mange greb kan du nå?

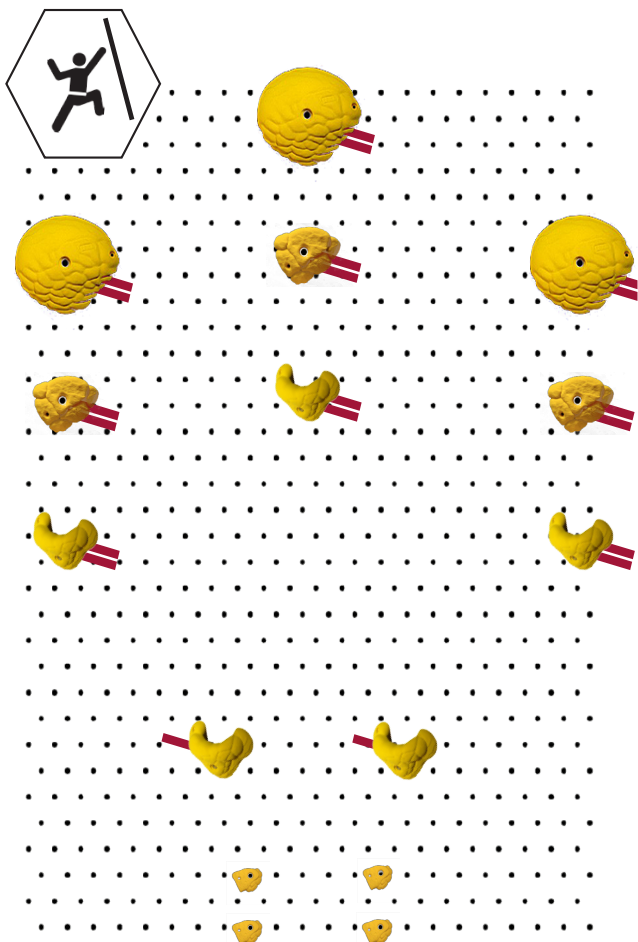
 *Flag-styrke* trænes ved at forbedre one-arm hang, og ved langsom one-leg squat.

## Dyno

Se KALK - 2.5.

[ Dynamisk bevægelse eller hop ]

Lav en modsatrettet bevægelse, forspænding, ved at gå ned i knæ lige inden dynoen.



Grebet skal nås på toppunktet af bevægelsen. Find hurtigt fodstøtte efter for at minimere svinget. Der findes tre slags dyno:



### 1) *Flydende dyno*

Forspænding og hop sker relativt sammenhængende.


### 2) *Todelt dyno*

Første del bringer dig i position til anden del af dynoen. Du kan ikke blive i stillingen fra første del, og skal time hoppet herfra.

### 3) *Rotations dyno*

Lav et Knee Drop med samme side ind mod væggen som grebet du forsøger at nå. Knee Drop og dyno sker sammenhængende.

- Lav flere af hver slags dyno hvor du starter i to jugs. Hop først efter gode greb tæt på og efter at nå sværere greb længere væk.
- Lav en dyno-konkurrence hvor alle laver en udfordring.

 *Dyno-styrke* trænes ved eksplosive hop eller jump-squats, og ved at træne forspændingen inden hoppet.



## Klatrelege

Laves på en kaosvæg med mange greb.

### "Stop"- klatring

Klatringens stop dans. Udføres med en makker. Der klatres rundt på et område af væggen. Når makkeren siger "stop", skal klatreren stoppe med det samme, uanset stilling.

### Kongens efterfølger

Laves i par. En starter som konge og klatrer 2 bevægelser. Nu klatrer den næste de 2 samme bevægelser og sætter 2 nye bevægelser på. Sådan fortsætter øvelsen til den ene ikke kan klatre det mere.