



Fokustræning 3

Pinch, Crimp, Pocket & Macro

Det vigtige

- o Hav åben hånd så vidt mulig.
- o Brug kun lukket hånd / crimp når det er nødvendigt.
- o Rolig og langsom klatring.
- o Opmærksomhed på balance og fødder.

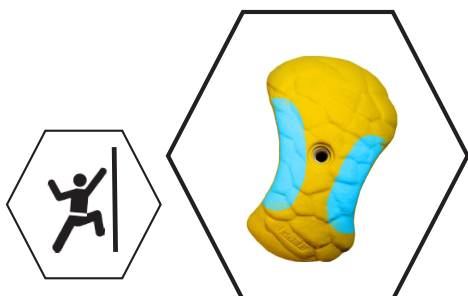
Teknik & øvelser

Find et sted på kaosvæggen med mange af den grebstypen.

Pinch

Se KALK - 1.10.

[Smalt greb der holdes ved at klemme om grebet]



Store pinches er lettere at holde end små.

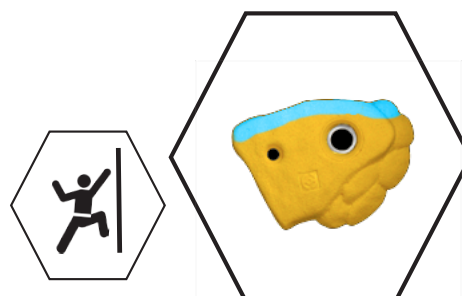
- Find pinch greb i forskellige vinkler. Start i mest positive.
- Match grebet og placer dig i forskellige positioner ved at skifte hændernes stilling på det.

 *Pinch-styrke* trænes ved at hænge i pinches eller træningskugler. Start på vandret væg og øg overhængen for større belastning. Variér tykkelsen på grebene.

Crimp


Se KALK - 3.13 og 2.6.

[Greb med lille kant/kontaktflade]



Luk hånden om fingrene på grebet for at lave lukket crimp, til ekstra grebstyrke, men også langt større belastning på ledene.

- Find crimp greb og arbejd med dem i forskellige vinkler.
- Hold fødderne på fodgrebene!

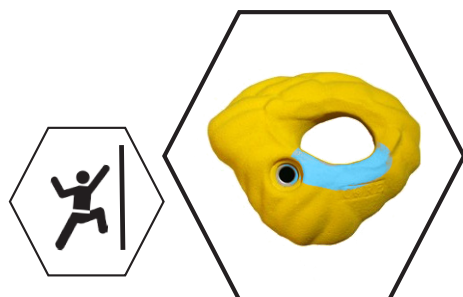
 *Crimp-styrke* med åben hånd trænes ved deadhang på lille kant. Bruges campusboard skal du støtte med fødderne i starten.



Pocket

Se KALK - 1.4.


[Greb der holdes indeni med en til tre fingre]



Brug de stærkeste fingre der kan være i grebet.

• Til 1-finger pockets bruges langefingeren, til 2-finger pockets bruges pege- og langefingeren, og til 3-finger pockets bruges pege- til og med ringfingeren.

• Gå først statisk, så dynamisk efter de forskellige pocketgreb.

 *Pocket-styrke* trænes ved at træne de 3 varianter ved dead hang eller individuel fingertræning.

Klatrelege

Laves på en kaosvæg med mange greb.

Grebene er giftige

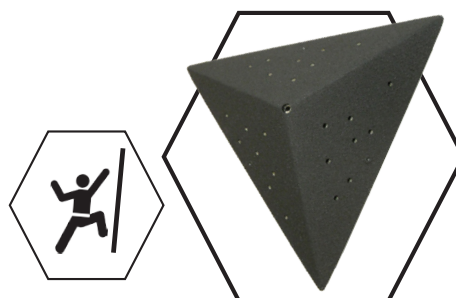
Vælg en grebstype – de andre greb er giftige og må ikke røres. Sørg for at vælge nye giftige greb efter traversen er klatret både den ene og anden vej. Tilføj et eller flere greb I enten skal passere under eller over.

Byg en Boulder

Her bygger du et problem / rute, hvor fokus er på en af de forskellige grebstyper. Er I flere om øvelsen laver I dem til hinanden – stå side om side, med hver jeres stykke af væggen, så I både kan bygge og klatre samtidigt.

Macro

[Kæmpe greb. Holdt ved positiv kant, kompression og friktion]



Mange har griptape som giver smere friktion.

- Kig efter kanter og greb på den.
- Navigér og ræk efter kalkmærker.
- Brug hele håndfladen til friktion.
- *Bridge* benene mellem to macro.
- Stem op og imod med strakt arm, dette kaldes *Mantling*.

 *Macro-styrke* trænes ved bedre krop- og fodplacering, langsom klatring og mantling. Kompression trænes ved push-ups. Brugt som kant skal dead hang og pull-ups trænes.