



Fokustræning 4

Undercling, Sloper, Sidepull & Gaston

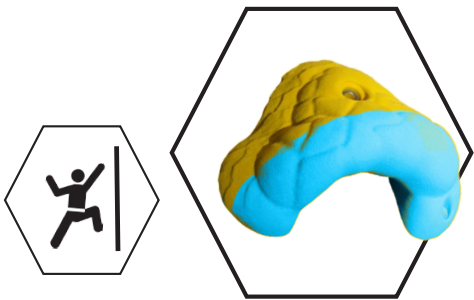
Det vigtige

- o Hav åben hånd så vidt mulig.
- o Spænd op i mave og ryg.
- o Balance og kroppens placering.
- o Dynamisk bevægelse startes nedfra.

Teknik & øvelser


Undercling

[Fatning med håndfladen opad]



Grebstypen er ligegyldig, og er let med Jugs vendt nedad. Spænd op i mave og ryg ved underclings. Modsat mange andre greb fås kontrollen med underclings, når du er over grebet.

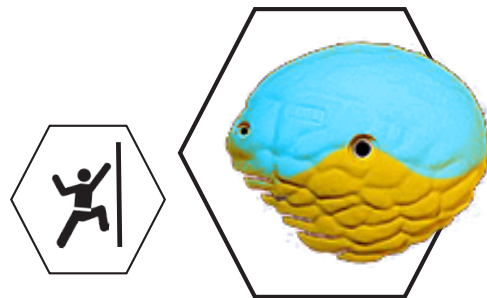
- Få mest mulig kraft i benene ved, at stå med strakte ben og grebet i hoftehøjde (hvis muligt).
- Bliv styrkemæssigt bedre til undercling ved, at træne lock-off i biceps og plank for core.

 *Undercling-styrke* trænes ved plank-varianter, langsomme og statiske pull-ups, og et-ben-squat.

Sloper


Se KALK - 2.9

[Runde greb der holdes ved friktion og kompression]



Balance og kroppens placering er nøglen.

- Vælg et sted på væggen med mange slopers og bevæg dig langsomt rundt mellem dem.
- Få mest mulig kontakt mellem greb og håndfladen.
- Prøv at stemme imod eller op fra en sloper med strakt arm.

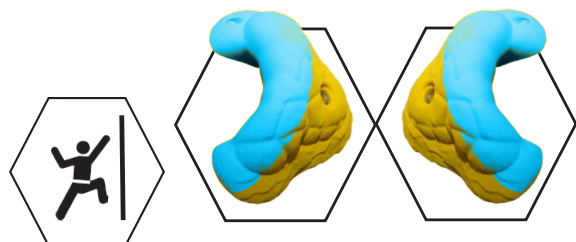
 *Sloper-styrke* trænes ved bedre krop- og fodplacering, langsom klatring og mantling. Kompression trænes ved push-ups. Brugt som kant skal dead hang og pull-ups.



Sidepull


Se KALK - 1.12.

[Sidelæns bevægelse og træk]



Vægten lægges modsat grebet. Håndfladen starter vendt ind mod kroppen.

- Brug modsatte fod af hånden der laver sidepull til at skubbe fra med, enten på greb eller væg.
- Brug forskellige greb til sidepull.
- Lav sidepull statisk og dynamisk.

 *Sidepull-styrke* trænes ved pull-ups, trænings af øvre og midterste ryg muskulatur.

Klatrelege

Laves på en kaosvæg med mange greb.

Diktator

I den første variant klatres der i par, hvor den ene er klatrer, den anden er diktator. Diktatoren bestemmer hvilket greb klatreren skal nå hver gang (brug frie fødder). Byt når den første klatrer ikke kan holde sig på væggen længere. Tæl hvor mange greb du kan nå.

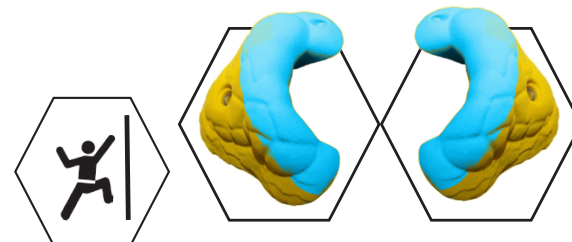
Dyno-konkurrence

Find to gode greb til hænderne. Brug valgfrie greb til fødderne. Udse dig et nemt greb som mål for første dyno. Vælg nu et sværere slutgreb eller sæt selv et op, når den første er nået. Eksperimentér med nye start- og slutgreb, væggenes hældning, grebstyper mfl.

Gaston

Se KALK - 2.11.


[Nå greb trækkes fra hinanden]



Hold tommelfingeren nedad og underarmen vandret. Grebets kontaktflade er ind mod dig. Bevægelsen svarer til den modsatte af *Sidepull*.



- Start i jugs, senere sværere greb.
- Øv angsomme skift i nye vinkler og med varierende afstand.
- Lav *Flag*, *Dyno mfl.* fra Gaston.

 *Gaston-styrke* trænes ved push-ups, dead hang og træning af øvre rygmuskulatur.