



Fokustræning 5

Knee Drop, Heel Hook, Tå Hook & Overhæng

Det vigtige

- o Strakte arme.
- o Spænd op i mave og ryg.
- o Hold hoften tæt på væggen.
- o Hold fødderne på grebene.


Teknik & øvelser

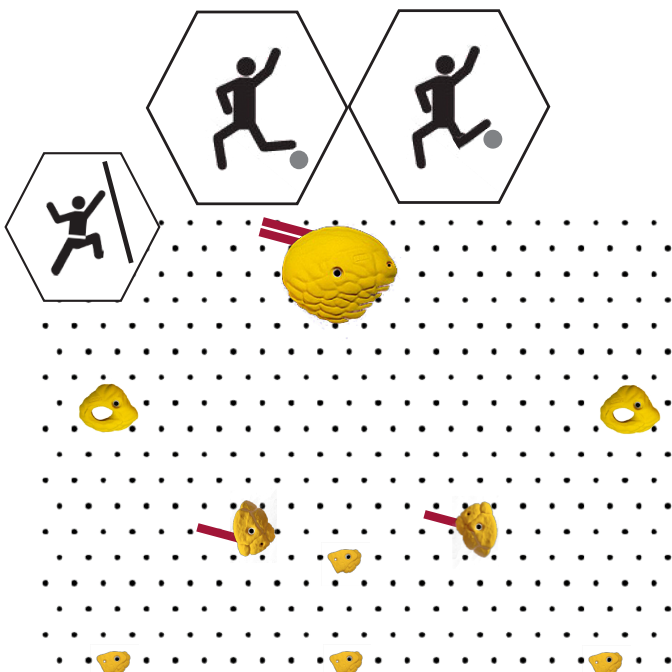
Knee Drop

Se KALK - 2.2 og 4.3.

[Bruges til at få kroppen tæt på væggen for at aflaste armene]

- Stå på venstre fod, sæt højre fod på et greb til højre. Højre hofte føres ind mod væggen, højre knæ bevæges mod venstre og højre fod roteres på grebet.
- Bevæg dig opad ved skiftevis kneedrops til højre og venstre.

 *Knee Drop-styrke* trænes ved forlårstræning (benet strækkes), fleksibilitet, fodstilling og teknik.




Heel Hook

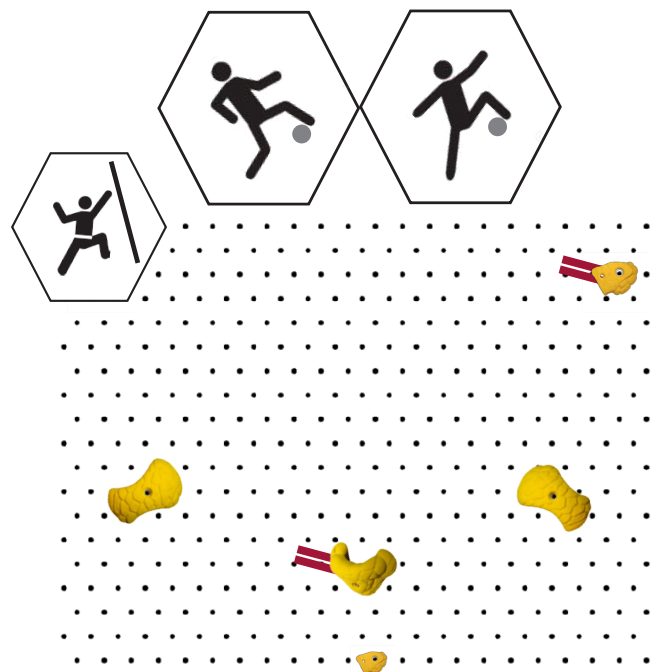
Se KALK - 2.1 og 4.6.

[Bruges til at trække med hæl eller tå i et greb]

Der er to former for hooks, Heel Hook og Tå Hook. De flytter belastningen i benet og aflaster armene.

- Stå på venstre fod. Læg højre hæl på et greb. Træk aktivt med hæl og baglår. Slip med en hånd.

 *Heel Hook-styrke* trænes ved baglårstræning (benet trækkes), hælplacering og teknik.




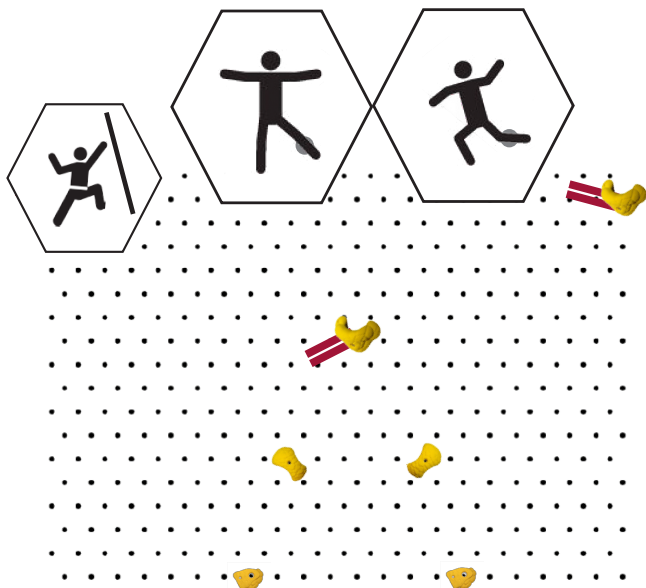
Tå Hook

Se KALK - 4.2.

[Bruges til at arbejde med små greb og holde kroppen ind til væggen]

- Stå på venstre fod. Sæt højre tå på under et greb, så du aktivt kan holde dig fast til grebet med tåen.
- Test hooken ved at slip med venstre hånd.

 *Tå Hook-styrke* trænes ved at holde vægt oppe med fødderne og ved plank-varianter.



Klatrelege

Laves på en kaosvæg med mange greb.

Langsom / Hurtig

Find en væg med tilpas mange greb (ikke nødvendigvis kaosvæggen). Nu klatrer du 3 bevægelser langsomt, samtidigt med at de næste 3 bevægelser planlægges. De følgende 3 bevægelser skal laves markant hurtigere end de første 3. Herefter gentages sekvensen (kan både laves lodret eller med travers).

"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.

Overhæng

Se KALK - 4.10.



[Væghældning ind over klatreren]



Brug 1-2-sekvensen:

1) Find den bedste position til fødderne for at komme videre til næste greb.

2) Bevæg hænderne til grebet og kontrol over det.

- Kroppen ligger lige under de strakte arme. Benene flytter kroppen til næste position.
- Benyt heel- og tå hook, knee drop og andet for at lægge belastningen i benene som mulig. Det skal kunne mærkes i baglåret.
- Mave og ryg spændes så hoften holdes ind til væggen.

 *Overhæng-styrke* trænes ved dead hang, pull-ups og fodstilling.