



# Genial Teknik - Et klatrekompedium

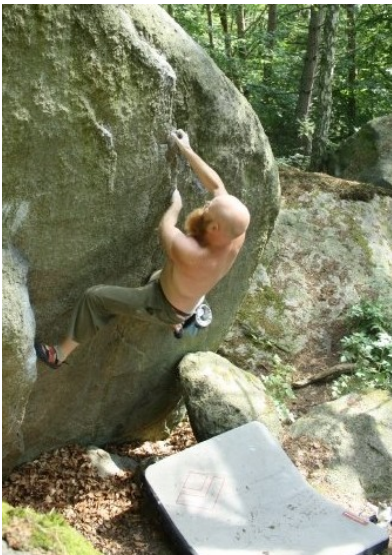
*Kompileret af*  
Mikael Holm Conner

*"After climbing a great hill, one only finds that  
there are many more hills to climb"*

Nelson Mandela



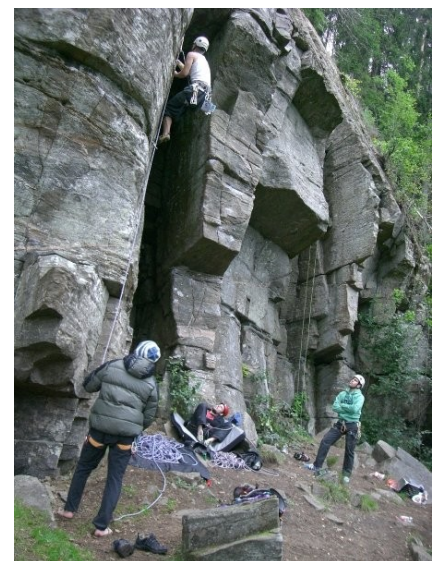
*Illustration 1: Totalboulder, en konkurrenceform hvor både både nybegynderen, wannabeen og eliten kan være med. Her Shot Cup i Nykøbing F.*



*Illustration 2: Kjugekull i Sverige er et rigtig godt sted til bouldering. Her er det mig der prøver kræfter med granitten.*



*Illustration 3: Udstyret skal være i orden. Her Lasse inden han skal klatre traditionelt i Göteborg.*



*Illustration 4: Sportsklatring nær Göteborg.*

## Indholdsfortegnelse

Opvarmning.....	4
God teknik.....	4
Forudsætninger for god teknik.....	4
HUSK!!!.....	4
Hvordan lærer du god teknik?.....	4
Indlæring af nye tekniker.....	4
Automatisering af nye/ gamle tekniker.....	4
Historisk om teknik.....	5
Balance.....	5
Fodteknik.....	5
Rutelæsning og udelukkelse.....	6
Hvilepunkter.....	6
Nedklatring.....	6
Hurtigklatring/ speedclimbing.....	6
Powerklatring.....	7
Repetoir.....	7
Slab/ vertikal væg.....	7
Vigtige tekniker:.....	7
Gode øvelser.....	7
Hånd- og gribetekniker.....	9
Jugs.....	9
Crimp.....	9
Pinch.....	9
Sidepull/ cling.....	9
Gaston.....	10
Sloper .....	10
Undercling.....	10
Pockets.....	10
Andre tekniker.....	11
Vigtige klatreknuder.....	11
Andre knuder.....	11
Gode web sider.....	11
Nærmeste klatresteder udendørs.....	11

## **Opvarmning**

Store muskelgrupper plus fingre/ arme

## **God teknik**

Gøre noget svært lettere

Gøre noget umuligt muligt

Bruge mindst muligt kræfter

## **Forudsætninger for god teknik**

Fysiske forudsætninger: bevægelighed, styrke, koordination

Mentale forudsætninger: koncentration, hukommelse, tro på det kan lade sig gøre, evne til visualisering

## **HUSK!!!**

1. Det skal være sjovt!
2. Set daglige/ ugentlige/ månedtlige/ 1/2 årlige/ helårlige mål!!!

## **Hvordan lærer du god teknik?**

### **Indlæring af nye tekniker.**

- Prøve hårde ruter som fremtvinger nye bevægelser
- Lede efter lettere løsninger på eksisterende ruter
- Kigge på andre klatrere
- Få tips/ beta fra andre
- Lege, balancere og klatre på alt hvad du ser - hvad er fysisk muligt?

### **Automatisering af nye/ gamle tekniker**

- Mange gentagelser - nødvendigt for at udføre bevægelsen på relativt gode greb.
- Fysisk overskud (til at udføre bevægelsen perfekt og mange gange)
- Mentalt overskud (fokusér på én ting ad gangen)

- Hav konkrete opgaver/ fokusområder for teknik til hver træning. F.eks. under opvarmningen.

## **Historisk om teknik**

Klatring er en relativt ung sport, og tekniken har ændret sig enormt på relativt få år. Nogle faktorer:

- Sikkerhed begrænser ikke længere mulighederne
- Bedre sko
- Enorm variation i greb og formationer
- Bedre træningsmuligheder (relevant helårstræning gør at flere bevægelser er fysisk mulige)
- Stejlere klatring end før (inde og ude)
- Flere aktive klatrere (giver større kreativitet og fysisk variation på løsningerne)

## **Balance**

Lær at holde din vægt over dine fødder og øg din sans for balance.

1. Énhåndsklatring. Find en nem rute og klatre den hvor du bruger begge hænder. Klatre den for anden gang, men denne gang tager du din ikke dominerende hånd bag ryggen eller ned langs siden(venstre hvis du er højre hånden). Fokusér på at placere al vægt på føderne og brug kun hånden til balance. Prøv den samme rute en tredje gang, denne gang bruger du kun den ikke dominerende hånd til hjælp. Du vil opdage at ruten vil føles forskellig hver gang.
2. Tohåndsklatring. Find en nem rute og klatre den hvor du bruger begge hænder. Kryds både under, over, til højre og til venstre.

## **Fodteknik**

Hvis din fod har en tendens til glide af fodgrebene/ fodlisterne eller lave meget larm når du sætter din fod på listerne så kan du få meget godt ud af at fokusere på din fodteknik.

1. Rolig, stille klatring. Vælg en rute/ problem, begynd at klatre, fokusér på dine fodbevægelser/ fodgreb og bestem

dig for hvordan du vil placerere din fod på det næste greb. Du må ikke flytte foden når du først har placeret den. Denne øvelse lærer dig fodpræcision, og vil hjælpe dig når du skal klatre hårdere ruter.

2. **Fodfeatures.** Lav/ følg en rute, hvor du kun må bruge fødderne på væggen (og eventuelle vægstrukturer som eksempelvis små trælisteser)! Alternativt kan du bruge alle greb til hænderne, men kun væggen til fødderne. Dette er en god øvelse for at friktion eller slappy face klatring.

## **Rutelæsning og udelukkelse**

Stil dig lidt væk fra ruten og se hvor rutens brugbare hånd- og bengreb er. Klatre ruten mentalt (visualisering), bestem dig for hvilken hånd/ fod der gør hvad, hvilken bevægelse du vil gøre i hvilken rækkefølge og hvor rutens vanskeligste punkt, også kaldet crux'et, er.

Efter du har klatret ruten en gang i den rækkefølge der føles rigtig, så udelukker du et hånd- og/ eller fodgreb og se hvad det gør ved sværhedsgraden. Gør det til en god vane at prøve at læse ruterne når du træner indenfor såvel som udenfor.

## **Hvilepunkter**

Målet er at finde et hvilepunkt efter 5-6 bevægelser. Bed evt. din klatremakker/ sikringsmand om at tælle hvor mange gange du kalker. Ryst armene for at undgå syre/ 'pumped'.

## **Nedklatring**

En god måde at udfordre dig selv og opbygge din udholdenhed på er at klatre din rute du lige har klatret op 'baglæns', hvor du bruger nøjagtig de samme greb.

Brug gerne lidt slack, bed din sikringsmand gøre så det passer til dit behov. Denne øvelse kommer dig til gode hvis du klatre en for hård rute og har behov for at klatre tilbage. Det er faktisk også sjovt at prøve når du boulder!

## **Hurtigklatring/ speedclimbing**

Tag tid på dig selv og slå din tidligere tid på en rute! Undgå at klatre så du bliver syret til/ 'pumped'.

# Powerklatring

Brug så få bevægelser som muligt for at nå toppen, brug gerne dyno'er. Du kan også klatre en rute du er vant til og så udelukke først et greb, så to, så tre osv. Hvis du har seneproblemer i fingre etc. så vær ekstra opmærksom og påpasselig ved dyno'er og overhæng, brug evt. store dejlige jugs ☺

## Repetoir

Forskellige vinkler/ formationer favoriserer forskellige tekniker. Det betyder ikke, at de nævnte bevægelser, eller positioner, kun må bruges under de nævnte vinkler – tvært imod! Alle kundskaber kan overføres, og gør dig til en mere komplet klatrer, og det er dit repertoire af bevægelser der gør du til enhver tid kan vælge den bedste klatre sekvens.

## Slab/ vertikal væg

De mindst populære vinkler blandt gode klatrere – måske fordi man her ikke kan kamouflere dårlig teknik bag rå styrke!?!?



## Vigtige tekniker:

- præcis og kontrolleret pladsring af sko og hånd
- mest mulig vægt på benene – rejse sig, ikke trække sig op
- vægtoverføring og rockover
- skifte og dreje fod på små greb
- skifte fingre på små greb
- fordele vægten på flest mulige punkter (hvor grebene er helt minimale)
- Flagging
- Gaston/ skulder press
- Crossover (indvendig og udvendig)
- Hånd til fod



*Illustration 5: Crossover*

## Gode øvelser

- kik på foden, og sørg for den er placeret helt nede på grebet
- undgå at bevæge skoen efter den er placeret på grebet
- Stille klatring

- læg én finger af gangen på grebet
- læg mærke til hælen - står du på tær? Sænk den!
- 3 punktsreglen: 1. bevæg kun en legemsdel af gangen (så tre punkter er fæstnet til væggen).
- balancere op uden brug af hænder (slap eller i et hjørne)
- balancere/ klatre op med vinterhandsker
- Hold så løst som muligt/ teste hvor lidt du behøver at bruge hænderne
- Klatre på forskellige genstande, eks. sodavandskasser.
- Statisk klatring, hold hånden 3 sekunder over næste greb inden du tager fat
- Klatre med bind for øjnene
- Led efter no-hands-rest på væggen
- Bliv bevidst om egne bevægelser. Gå sammen med en makker. Lav en sekvens på 6-8 lette/ middel hårde bevægelser. Fortæl din makker hvilke greb du vil bruge, hvordan du vil holde dem/ stå på dem og hvordan du vil positionere kroppen (vis gerne fysisk). Vend ryggen til væggen, og gentag hvordan du vil klatre. Prøv at gøre som du har sagt, afvig kun fra plan hvis det er umuligt at gennemføre bevægelsen som planlagt. Prøv derefter at klatre samme rute så let som overhovedet muligt, mærk efter hver bevægelse.
- Prøv så vidt muligt kun at klatre med strækte arme
- Prøv at klatre med ét ben, du lærer at positionere det andet ben, og kroppens balancepunkter
- Prøv at klatre kun med én arm, giver dynamik og træner øje-hånd koordination
- kongens efterfølger. Førstemand bestemmer startposition, næste klatre repeterer sekvensen og ligger ekstra bevægelse.
- Væggen er giftig. Vælg et vægområde hvor alle greb er med. Udvalg start og slut greb. Klatre nu sekvens fra start til slut, og tag et passende antal greb "ud", som ikke længre må bruges. Bliv ved til der ikke er flere brugbare klatre"veje".
- Din makker peger på hvilke greb du skal bruge, mens du klatre. Begge lærer noget om positionering, og du kan få



prøvet sekvenser du aldrig selv have set.

- Speed climbing. Klatre en rute/ rproblem hurtigst muligt.

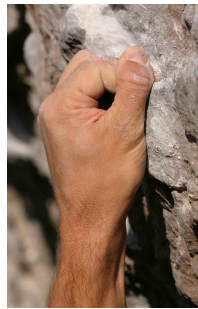
## Hånd- og gribetekniker

### Jugs



Store greb der bedst udnyttes i overhæng med gribetag som vist nedenfor.

### Crimp



Små greb, hvor det typisk kun er yderste fingerled der kan bruges. Det kan være en fordel at låse fingrene med tomlen, ved at ligge tomlen ind over de nærmeste fingre.

### Pinch



Grib fast om greb. Klem med tommelfinger på den ene side og resten af fingrene på den anden.

### Sidepull/ cling



Sidepull/ cling. Træk til siden med strækt arm og tomlen opad.

## Gaston

Træk til siden hvor albuen bøjer udaf/ opaf og tomlen nedaf. Ligesom hvis du skulle åbne en lukket elevatordør, med en eller to hænder.

## Sloper



Her bruges open hand med maksimum skinkontakt på greb. Typisk et "glat" ovalt greb uden kanter.

## Undercling



Greb der kræver dine finger tager fat nedenom. Lidt ligesom at holde en indkøbspose.

## Pockets



Findes i 1, 2, 3, 4 og finger pockets. Typisk bruges ring- og langefingeren da de er de stærkeste.

## Klatretyper

Toprebsklating. Klating med reb gennem topanker.

Sportsklating. Føring med reb på boltede ruter.

Traditionelt. Føring med reb og egne placerede kiler/ friends.

Solo. Klating uden brug af sikkerhedsudstyr.

Bouldering. Klating på lavere sten eller vægge, uden sele og brug af madasser eller crashpads.

## **Andre tekniker**

Find flere oplysninger på google, klatresider eller youtube: Kneebær, kneedrop, heelhook, flagging, hoften ind til væggen, egyptian, layback, mantle, jams (fistjam, handjam, fingerjam), Kaminklatring.

Brug friktion. Alt som er effektivt er tilladt! Glem alt om god stil. Det handler om at komme op, ikke se bedst ud! Og alle knep gælder!

## **Vigtige klatreknuder**

Prussik

Syet 8-tal

Dobbelt 8-tal

Dobbelt halvstik

## **Andre knuder**

HMS knude

Dobbelt fiskerknude



*Illustration 6: Syet 8 tal, som bruges til indbinding.*

## **Links**

[www.dklaf.dk](http://www.dklaf.dk) Dansk Klatreforbund

[www.stonemonkey.dk](http://www.stonemonkey.dk) Den største danske klatreportal

[www.klatresteder.dk](http://www.klatresteder.dk) liste over klatresteder i Danmark

[www.ploeks.dk](http://www.ploeks.dk) klatreklub i Skovlunde der et besøg værd!

[www.copenhagenboulders.dk](http://www.copenhagenboulders.dk) danmarks bedste bouldering

<http://klatreklubnordsjaelland.dk/> Nordsjællands klatreklub

## **Nærmeste klatresteder udendørs**

[www.kjuge.nu](http://www.kjuge.nu) det bedste naturlige bouldering tæt på Danmark

[www.rockclimbing.dk](http://www.rockclimbing.dk) Guide til klatresteder på Kullen og

Bornholm

Göteborg, Sverige. Fører til stedet kan bl.a. købes i Friluftslund

Kullen, Sverige. Føren er just udsolgt og bliver ikke genoptrykt.



Illustration 7: Sportsklatring: Stine, endnu en klatremakkerinde til tops. Væg I København.



K  
L  
A  
T  
R  
I  
N  
G

