

Klimtechniek

Zorg dat je de techniek onder de knie krijgt. Als je klimt tegen een steile wand moet je je krachten sparen. Je vingers en armen worden het eerst moe, dus gebruik vooral je voeten en benen. Goed voetenwerk, een goede balans en efficiënt bewegen zijn belangrijker dan spierballen.



Dankzij goed voetenwerk blijft deze jonge klimmer in balans op een rotswand met veel uitstekende punten.



Voor zo'n smalle rand moet je sterke vingers hebben!

Zekeren

Zekeren is: ervoor zorgen dat de voorklimmer niet de grond raakt als hij valt. Het ene uiteinde van het touw zit vast aan zijn klimgordel. Het touw gaat door metalen pinnen (ankers) in de rots naar de klimmer beneden, de zekeraar. Die draagt een klimgordel met een zekerapparaat waarmee hij het touw kan remmen en blokkeren. Zo zorgt hij voor de veiligheid van de voorklimmer.

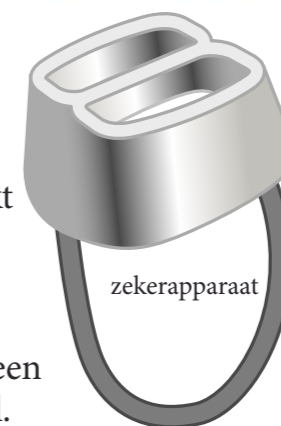


Zwaartepunt

Het lichaamszwaartepunt ligt bij de meeste mensen rond hun navel. Als je klimt, verplaats je je **zwaartepunt**. Nadat je je ene voet op een steunpunt hebt gezet, verplaats je je gewicht om je andere voet te kunnen optillen. Steunpunten voor je handen zie je gemakkelijker waardoor er soms te veel gewicht op je armen komt te rusten.

Leren zekeren

Een ervaren klimmer of instructeur kan je leren hoe je moet zekeren. De plaatjes laten zien hoe het **zekerapparaat** werkt voor een rechtshandige klimmer.

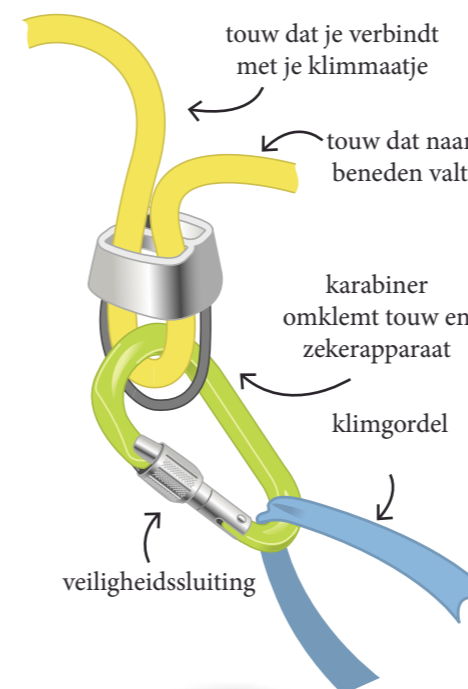


zekerapparaat

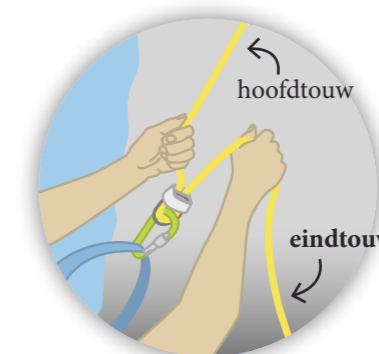


karabiner

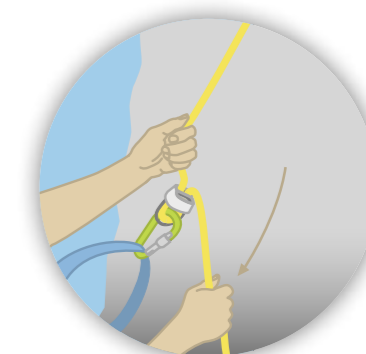
A. Haal het touw door het zekerapparaat en maak het met een karabiner vast aan je klimgordel.



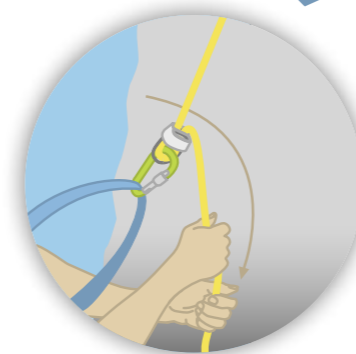
B. Haal het touw in, waarbij je vijf stappen volgt terwijl je maatje naar boven klimt.



1. Houd het **hoofdtouw** vast met je linkerhand en haal met je rechterhand het touw in.



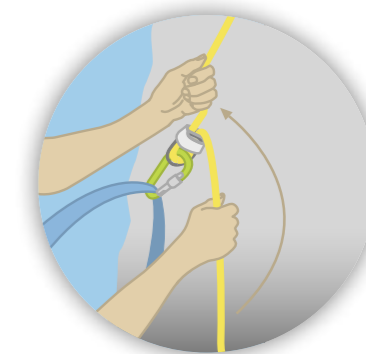
2. Breng het touw naar beneden, naar je heup.



3. Pak met je linkerhand het touw vast onder je rechterhand.



4. Breng je rechterhand vlak onder het zekerapparaat.



5. Pak met je linkerhand het hoofdtouw weer vast en herhaal de stappen terwijl je maatje verder klimt.

Klimtactiek

Bij klimmen gaat het vooral om voetenwerk en evenwicht, en minder om spieren.

Concentreer je als beginnende klimmer op het verplaatsen van je voeten zodat je je armen en vingers zo weinig mogelijk belast. Kleine bewegingen zijn beter dan boven je macht reiken.

Beweeg behendig en klim als een kat. Op een klimmuur kun je je de goede tactieken eigen maken.

Kijk eens naar deze klimmers. Bij wie ziet het er ontspannen uit, in balans, en bij wie lijkt het meer een worsteling?



Handen of voeten?

Beweeg op de klimmuur eens in alle richtingen, waarbij je eerst je handen verplaatst, en dan je voeten. Begin opnieuw, maar verplaats nu eerst je voeten in plaats van je handen. Hoe is dat? Waarschijnlijk ben je minder moe. Want je zet af met je voeten in plaats van jezelf aan je armen omhoog te trekken.



Lichaamsposities

Zoek al klimmend gemakkelijke steunpunten voor je handen en voeten. Laat je voeten staan terwijl je handen naar steunpunten reiken: omhoog, opzij of omlaag. Hoe is dat? Sommige posities zijn heel vermoeiend. Verplaats nu je voeten naar verschillende steunpunten. Hoe verder je lichaamszwaartepunt van je voeten af is, hoe moeilijker de lichaamspositie vol te houden is.



Draai naar de muur

Klim een stukje omhoog. Laat je hangen met je voeten op de steunpunten, en met gestrekte armen en je lichaam vrij. Na een tijdje worden je armen moe. Buig je armen en draai je heup zo dat hij de muur raakt. In deze positie houd je het langer vol omdat je gewicht boven je voeten is.

Leuk om te WETEN

Slacklining is in de jaren 70 uitgevonden in Yosemite in Californië. Een slackliner loopt over een touw dat tussen twee punten is gespannen. Je hebt er sterke spieren voor nodig en een goed evenwichtsgevoel. Er zijn al heel wat waagstukjes uitgehaald boven een afgrond van honderden meters diep. Eén misstap en je bent er geweest...



Tips voor training

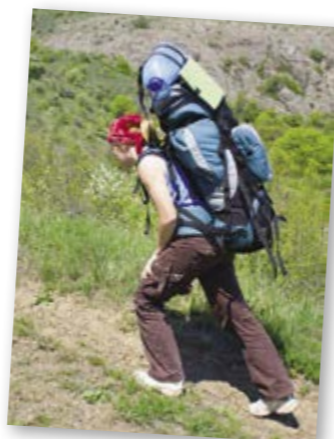
Of je nu een hoge berg gaat beklimmen of je zinnen zet op een overhangende klimmuur: zonder te trainen kom je er niet. Dankzij training houd je het langer vol en krijg je minder snel blessures.

Train voor resultaat

Zorg dat je duidelijke doelen hebt voor je training. Wil je rotsklimmen, train dan in een klimhal. Als je de bergen in wilt, bestaat je training uit lange wandelingen met een zware rugzak om.

Kracht en uithoudingsvermogen

Boulderen is een goede krachttraining. Je klimt buiten of binnen zonder touw over een grote steen of rots.



Boven: Met een zware rugzak om, train je je beenspieren.

Beneden: Met korte bolderoutes bouw je kracht en uithoudingsvermogen op.

Er horen extreme bewegingen bij waarmee je je spieren traint, en je **uithoudingsvermogen**. Je kunt in een klimhal circuits doen van 10 tot 15 minuten, waarbij je de zwaarte van de bewegingen varieert (meer of minder inspannend).

Open en gesloten vaardigheden

Als je goed wilt worden in een sport, moet je sommige bewegingen telkens opnieuw oefenen. Dat noem je gesloten vaardigheden. Bij tennis is

serveren een gesloten vaardigheid. Om te leren klimmen, heb je ook open vaardigheden nodig. Wat je moet kunnen, hangt af van de plek en de omstandigheden. Er zijn veel manieren om dezelfde route te klimmen. Als klimmer moet je je spieren trainen voor de beste tactiek in verschillende situaties.

Leuk om te WETEN

Onderzoek laat zien dat je geest een krachtig hulpmiddel is bij lichamelijke inspanning. Alleen al door te denken aan fysieke training bereidt je lichaam zich voor. Er komt **adrenaline** in je bloed waardoor je spieren harder kunnen werken. Je kunt jezelf dus voorbereiden op een klim door je van tevoren de situatie voor te stellen.

