

Trainersbijeenkomst 9 mei 2012 – Techniek trainen

Hoe geef je techniek-training?

Algemeen

beginners en andere klimmers hebben er vaak al best wel gevoel voor, je kunt voor hen de zaak versimpelen

geef weinig aanwijzingen per keer, kleine stapjes

geef direct feedback, en kijk of ie het begrijpt en er mee eens is

Zelf goed kijken, **samen** kijken

analyseer

- waar is het zwaartepunt
- loopt het vloeiend
- wat is het standbeen
- is het precies

jij hebt een beter overzicht dan de klimmer, gebruik dat bewust maken

In perfecte omstandigheden oefenen

TTC (Travail Technique par Contraste), doe contrasterende oefeningen

- blind klimmen
- klimmen met nadruk op voetplaatsing
- varieer

oefenen ter automatisering

Wat is er nog meer mogelijk

pas op met wat je mensen oplegt

Oefeningen

- heelhoek binnendoor of buitenlangs?
- vergroten van precisie: voetplaatsing
- oefen de ondergreep schuin onderlangs truuk
- oefen de hoge voet-dyno
- flaggen binnendoor