

Klimmen, een veelzijdige sport

Het sportklimmen heeft verschillende kanten. Het heeft technische kanten. Het kent verschillende complexe bewegingen, die onder andere door de kleine treden een grote precisie vereisen, en waarbij bewegingsvoorstelling een belangrijke plaats inneemt. Ook is sportklimmen afhankelijk van de fysieke capaciteiten van een klimmer: kracht, krachthuoudingsvermogen en uithoudingsvermogen, en ook lenigheid en lokaal krachthuoudingsvermogen.

Het sportklimmen heeft bovendien psychologische kanten. Veel keuzen tijdens het klimmen moeten in korte tijd gemaakt worden, dit legt een grote druk op de klimmer. Dit komt bij de grote druk die tijdens wedstrijden sowieso op de schouders van een klimmer wordt gelegd. Ook valt het niet mee de bewegingsvolgorde in een hele route te onthouden. En natuurlijk moet een klimmer niet bang zijn om te vallen.

Verder heeft het sportklimmen tactische kanten. In het spanningsveld tussen langzaam klimmen en geen vergissingen maken, en snel klimmen en kracht sparen, moeten tactische keuzen gemaakt worden.

Deze opsomming omvat de voor de hand liggende factoren, maar is niet uitputtend. Meer factoren zijn waarschijnlijk van belang en ook beïnvloeden de verschillende factoren elkaar. Zo bestaat een wisselwerking tussen techniek en kracht. Bepaalde klimtechnieken zijn alleen maar mogelijk als een klimmer de daarvoor benodigde kracht heeft. Een uiting hiervan is de samenhang tussen klimstijl en kracht. Klimmers met veel kracht klimmen anders dan klimmers met weinig kracht. Op deze manier buiten klimmers met veel kracht hun sterke punt uit. De wisselwerking tussen techniek en kracht heeft tot gevolg dat een gescheiden beschouwing van kracht en techniek leidt tot een verkeerde voorstelling van zaken.

Toch is een indeling noodzakelijk. Hieronder staat een overzicht naar Salomon en Vigier¹ (1989).

Tabel 2 Van taakanalyse tot didactische interventies

Taak-parameters	Prestatie-factoren	Individuele vaardigheden	Didactische interventies
complexiteit van de informatie	on sight klimmen	cognitief informatieel	informatieele aspecten
houdingscontrole	techniek beheersing	morfologisch biomechanisch	technisch-tactisch
blootstelling aan hoogte inzet	psychologische beheersing	affectief cultureel psychologisch	psychologische aspecten
atletische intensiteit	spier-energie	energetisch fysiologisch	energetische aspecten

Deze indeling wil ik bij de training ook hanteren. Naar analogie van deze indeling worden de oefeningen ingedeeld in: **informatieel**, **technisch-tactisch**, **psychologisch** en **energetisch**.

¹*La pratique de l'escalade*, éditions Vigot, Paris

Verder wil ik nog opmerken dat een benadering die teveel de dingen ontleedt vaak niet goed werkt. Mensen doen tijdens het klimmen veel dingen tegelijk en dat is normaal. Slechts zeer ver gevorderden kunnen zich goed op een ding tegelijk concentreren tijdens het klimmen. Dat moet je in gedachten houden. Ook is het zo dat veel 'droge' oefeningen niet erg motiverend werkt, zeker niet bij kinderen. Het is bij kinderen daarom belangrijk dat veel oefeningen een spel-karakter hebben.

Meer verhalen over trainingsopzet en -grondslagen zouden nu gehouden kunnen worden. Dat doen we echter niet. Dit is geen leerboek. Wel wil ik nog opmerken dat het handig is oefeningen vaker terug te laten komen. Dit komt het leerproces ten goede. Vaak worden oefeningen pas de tweede keer goed begrepen en uitgevoerd.

Veel succes bij de training.

Aanbevolen literatuur:

- C. Gloesener. *Het sportklimmen in een klimzaal*. Pedagogisch document ten behoeve van leraars lichamelijke opvoeding, monitors en de verantwoordelijken. 1988. Alpi-In Rue Vonck, 109, 1030 Brussel, 02/512.18.15.
- Y. Beroujon, C. Gachet, M. Matera, P. Matera, G. Mazard & C. Peruneau. *Jeux en Escalade*. 1997. A.P.D.T. 69, 11 passage Martin, 69300 Caluire.

Overzicht oefeningen

Informationeel

Aanraken is pakken

Je laat klimmers on-sight klimmen (of boulderen) en een aangeraakte greep betekent pakken en gebruiken van die greep, dus moet er goed gelezen worden en kan er niet aarzelend aangekloot worden. Een echte routelees-oefening voor gevorderden.

Blindemannetje

Klimmen met ogen dicht op aanwijzing van de zekeraar. Dit vraagt veel inzicht van de zekeraar.

Hetzelfde kan ook gedaan worden terwijl de klimmer aangeeft voor welke hand of voor welk been hij/zij een aanwijzing wil. Dit is makkelijker voor de zekeraar. Dit gaat het beste boven in de klimhal. Daar zijn de routes laag, zodat het nog te beschreeuwen is.

Blind klimmen

Klimmen met de ogen dicht. Op de tast dus.

Blind klimmen op geheugen

Eerst met ogen open een korte vrij moeilijke traverse laten proberen (3 à 4 meter), daarna met de ogen dicht. Als iemand het moeilijk heeft mag ie heel eventjes kijken, maar het is de bedoeling dat ie het na een keer of drie vier vijf helemaal met de ogen dicht kan.

Boulders verzinnen

Maak groepjes van twee of drie man. Laat die een boulder verzinnen. Daarna ga je met de hele groep de boulders langs en daarna is het vrij boulderen. Iedereen heeft dan vast wel genoeg motivatie en inspiratie opgedaan.

Door elkaar heen traverseren

De ene helft begint links, de andere helft begint rechts. Wanneer men aan het uiteinde is gekomen, klimt men weer terug. Laat de klimmers niet te hoog gaan. Ze kunnen over elkaar heen, maar ook door elkaar heen. Dat kunnen ze zelf een beetje uitproberen. Voorwaarde is dat de klimmers goed rekening met elkaar houden.

Drie kleuren

Je klimt een route waarbij je met de handen drie kleuren om en om pakt. Dus bijvoorbeeld (linkerhand) rood, (rechterhand) groen, (linkerhand) blauw, (rechterhand) rood, (linkerhand) groen, enzovoort. De voeten zijn vrij. Dit gaat goed als je een beetje vooruit denkt. Daar is deze oefening dus ook voor.

Drie kleuren, voeten

Je klimt een route waarbij je met de voeten drie kleuren om en om gebruikt. De handen zijn vrij.

Drie kleuren, handen en voeten

Je klimt een route waarbij je met de handen en voeten drie kleuren om en om gebruikt. Als je bijvoorbeeld met de linkerhand een paarse greep pakt, dan moet je (daarna) met de rechervoet ook een paarse tree pakken (kruislings dus). Wil het lukken, dan moeten dus de hand- en voetverplaatsingen mooi in volgorde plaats vinden.

'Echt' on-sight klimmen

Laat klimmers een route klimmen zonder dat ze naar het routeverloop gekeken hebben. Dan moet er onderweg gekeken worden en geïmproviseerd worden. Sluit aan op snel/langzaam klimmen.

Helpt van de grepen overslaan

Je klimt een route waarbij je voordat je een greep pakt een andere greep of tree moet aantikken, die je daarna niet meer mag gebruiken (ook met de voeten niet).

Lange boulder

Verzin eerst iets dat goed oppompt, waarna er nog een technisch lastige boulder gedaan moet worden. Dus bijvoorbeeld eerst zonder voeten het boulderdakje omhoog, waarna je op de boulderwand nog een ingewikkelde boulder moet doen.

Kleur weg

Traverseren waarbij steeds een kleur verboden is. Dat wissel je om de 20 seconden of zo. Wil je het moeilijker maken, verbied je twee kleuren. Je kunt er ook drie verbieden. Door de regelmatige kleuring van de routes in Arqué (steeds om en om dezelfde drie kleuren aan een touw), moet je natuurlijk niet de drie kleuren pakken die aan één touw zitten. Ook kun je als opdracht geven dat men alleen op inbouwgrepen mag gaan staan, of alleen inbouwgrepen mag pakken, of alleen op opbouwgrepen, dat de klimrichting verandert, etc.

Routelezen

Van te voren een route lezen en noteren hoe je die gaat klimmen (routeschets met lh, rh, etc.). Na afloop kijken of je het plan hebt aangehouden en of het klopte. De route kan daarna nog een keer geprobeerd worden met alternatieve methoden (gesuggereerd door iemand anders of je eigen originele eerst genoteerde methode), hou bij deze tweede keer de methode aan zoals je die van plan bent.

Simon says

Alle kids in de wand hangen en dan opdrachten geven:

- Simon zegt: zet je rechter voet omhoog,
- Simon zegt: grijp met je rechterhand door,
- Simon zegt: zet je linkervoet omhoog,
- Simon zegt: grijp met je linkerhand door,
- Simon zegt: doe twee vingers in je neus,
- Simon zegt: doe je hand weer terug op de greep,
- Simon zegt: raak je linkerbil aan met je rechterhand,
- Simon zegt: maak een pied-à-main,
- Simon zegt: klim naar beneden en tik de grond aan met je voet,
- Simon zegt: maak een kruispas,
- Simon zegt: klim naar beneden en tik de grond aan met je hand,
- Simon zegt: klap eens in je handen,
- etc, etc.

Steeds meer kleur weg

Boulderen/traverseren waarbij steeds meer kleuren verboden worden. Dat leidt op het eind tot heel moeilijke boulders/traverses.

Traverseren met grepen toevoegen

Eentje begint met een pasje, de volgende voegt een beweging toe, de daarop volgende klimmer weer een, totdat je een meter of 10, 15 ver bent (dus 20 tot 30 bewegingen). Iedereen moet proberen de voorgaande grepen de onthouden (voeten zijn vrij). Nadeel van deze oefening is dat ie nogal wat begeleiding vraagt.

Twee kleuren, boven/onder

Je klimt een route waarbij je met de handen één kleur en met de voeten een andere kleur gebruikt.

Twee kleuren, kruislings

Je klimt een route waarbij je met de linkerhand en rechtervoet één kleur en rechterhand en linkervoet een andere kleur gebruikt.

Twee kleuren, links/rechts

Je klimt een route waarbij je met de linkerhand en -voet één kleur en met de rechterhand en -voet een andere kleur gebruikt.

Twister

Hang een paar mensen op een stuk wand en geef de grenzen daarvan aan. Dan geef je de opdrachten: met de linkervoet naar een paarse greep, met de rechterhand naar een rode greep etc. Klimmers mogen niet samen een greep gebruiken. Wil de groep lang in de wand kunnen hangen, dan moeten ze met elkaar rekening houden.

Vier kleuren

Linkervoet een kleur, rechtervoet een kleur, linkerhand een kleur, rechterhand een kleur. Omdat je elke keer dezelfde kleur vastpakt, hoef je eigenlijk niks te onthouden. In Arqué, waar drie kleuren per touw aanwezig zijn, kun je het beste tussen twee touwen omhoog.

Technisch-tactisch

Aanwijzingen geven

Een klimmer krijgt aanwijzingen van iemand op de grond: "Linkervoet naar de rode tree, rechtervoet naar de paarse", etc. Geef een zinnige opdracht mee, zoals: laat de klimmer een beetje moe worden en dan weer herstellen, of laat de klimmer veel kruisen maken, enz. Dit gaat het beste traverserend.

Binnenkant voet

De plek die je dan gebruik is het stukje tussen de bal van je voet en de grote teen, niet de bal van de voet zelf. Dat kan geoefend worden. Dit is een echte basis- en beginnersoefening. Voor kleinere treetjes gebruik je de grote teen. Laat zien hoe je je voet het beste in een gat duwt: schuin, met de zool schuin naar beneden, eigenlijk een beetje op wrijving (zie 'voet op wrijving').

Boulderdakje

Van onder naar boven onder de trap. We eindigen waar het hoge platte dak begint. Goede daktechniek is hierbij belangrijk. Toe-hooks moeten uitgelegd worden, omdat dat de belangrijkste grote truc is. Ook moet er weer **diagonaal** geklommen worden.

Boulders verzinnen

Groepjes van drie maken. Elk groepje verzint een boulder. Daarna ga je met de hele groep langs de verzonnen boulders. elk groepje laat zijn boulder zien., en daarna is het vrij boulders proberen.

Boulders snel verzinnen en klimmen

Groepjes van drie maken (opdat men de juiste hoeveelheid rust tussendoor heeft). Eentje doet een boulder voor van ongeveer 6 (tussen de 4 en 10) passen. De andere twee doen hem na. De boulder moet niet te wild zijn en in één of anders twee (maximaal drie) pogingen lukken. Klimmers moeten snel achter elkaar doorklimmen. Belangrijk is dat de klimniveaus van de klimmers dicht bij elkaar liggen. Als er eentje de boulder niet kan, klimt

de rest de boulder ook nog een keer. Als het na drie keer nog niet lukt, pakken ze een andere boulder. Voeten op structuur, of voeten op structuur en inbouw, of voeten alleen op wat je ook vast hebt gehad, of voeten vrij natuurlijk. Het is een goed idee om de klimmers al die laatste varianten leren.

Dakrand volgen

Op een dakrand met erg grote grepen/treden een heel-hook leggen, dan met de andere voet een toe-hook plaatsen en je heel-hook voet verplaatsen en zo al klimmend de dakrand volgen.

Dead-points

In loodrecht terrein proberen achter je rug in je handen te klappen. Of proberen met twee handen tegelijk door te grijpen.

'De face' klimmen

De klimmers moeten er voor zorgen niet in te draaien en zich houden aan de belangrijkste basisregel van het klimmen: linkerhand-rechtervoet en omgekeerd. Dit is een echte basis-oefening voor beginners. Om de oefening goed uit te laten voeren moeten de klimmers bij het doorgrijpen op één voet staan, de andere steunt tegen de muur en niet op een tree.

Drie treden links, drie treden rechts

Je klimt een route (op kleur) waarbij je met de voeten eerst drie treden (kleuren vrij), links van de lijn van de route gebruikt, dan doorpakt, daarna drie treden rechts, dan doorpakt enzovoort. Links met de linkervoet beginnen en rechts met de rechtervoet.

Dynamische handenwissels

Traverseren, waarbij je elke keer als je de hand bijhaalt een dynamische handenwissel maakt. Het kan nuttig zijn deze oefening ook de andere kant op te doen (want je maakt de handenwissel elke keer met dezelfde hand).

Dyno's

Dit kan het beste al boulderend geoefend worden met een mat eronder. Eén voet hoog, één voet laag en gáán. Let op de juiste hoogte van de laatste afzet-voet.

Als het goed gaat kan geprobeerd worden te dynoën naar een gat (moeilijker mikken), ook kan geprobeerd worden met twee handen tegelijk te dynoën. Wie onderweg nog weet af te zetten, is een meester. Dit kan ook met een groep al traverserend gedaan worden. Eerst achter je rug in de handen klappen, daarna met twee handen tegelijk traverseren, daarna met één hand traverseren.

Egyptians

Het oefenen van egyptians (lolottes) kan het beste al boulderend of in een speciale route gebeuren.

Greeporiëntatie

Je hebt gewone, onder- en zijgrepen. Oefen de onder- en zijgrepen. Zijgrepen heb je naar binnen en naar buiten gekeerd. Bij zijgrepen moet je mooi aan de zijkant gaan staan om er niet uit draaien, bij ondergrepen moet je hoog gaan staan. Ook hier zit het geheim van een goede uitvoering dus in de voeten.

Gestreckte armen

Met gestreckte armen klimmen. Daarbij moet je dus veel indraaien. Het is helaas niet altijd goed mogelijk je 100% aan de gestelde opdracht te houden.

Grepen weglaten

Je begint met een traverse van een paar meter (deze mag vrij kort zijn, dan kun je tenminste mooi ruige passen maken). Iedereen klimt deze traverse, daarna haalt je er met gekleurd tape elke keer wat grepen uit, die je verbied. Zo maak je het elke ronde moeilijker.

Nadeel van deze oefening is dat ie nogal wat begeleiding vraagt.

Grote hijsen

Klimmen van een route met zo groot mogelijke hijsen (en dus in zo weinig mogelijk passen). Dat doet men door de voeten hoog neer te zetten en ver door te pakken. Als men er problemen mee heeft, kun je de kleuren vrij laten. Hier komt een van de basisprincipes van het klimmen om de hoek: als je het niet meer precies weet, moet je één voet hoog neerzetten en dan fors doorhijsen en hopen dat je bij een volgende goede greep komt. Hou je aan de linkerhand-rechtervoet regel.

Heel-hooks

Eerste uitleggen met welk plekje van je voet je een heel-hook maakt: met de **buitenkant van de hak** (en de voet dus **naar buiten gedraaid**), en uitleggen dat je met je voet naar beneden moet duwen. Oefenen op de dakrand boven de nooduitgang met een mat eronder.

Indraaien

Als treden in één lijn zitten, kan ingedraaid worden. Zoek een route waar dat het geval is, en oefen dat. Hier geldt ook weer een basisprincipe van het klimmen: linkerhand-rechtervoet en andersom.

Indraaien met nadruk op voeten

Bij het indraaien moet je op de buitenkant van de voet gaan staan. Dan hoor je op de middelste drie tenen te staan. Van te voren uitleg geven daarover en dan kijken of de voeten goed neergezet worden. Om de voet goed neer te zetten is vaak noodzakelijk de voet die op de buitenkant staat iets naar buiten te draaien.

Kabouterklimmen

Hierbij mag je geen grepen mag pakken die boven je hoofd zitten. Een goede tactiek is hierbij eerst de greep met je neus aanraken, dan weet je zeker dat het volgens de regels is. Is bij de volwassenen uitgeprobeerd, waarbij bleek dat je er nog knap moe van wordt.

Klimmen met één arm

Laat de klimmers met een arm in een makkelijke route klimmen. Betere klimmers kunnen het ook in een licht overhangende route (tot en met 5b is haalbaar). Per route wissel je van arm. Het kan ook traverserend. Vier verschillende richtingen zijn mogelijk. Voetplaatsing is hierbij belangrijk. Dit is een mooie gelegenheid om de no-hands-rest in loodrecht terrein te demonstreren (zitten op je hak of voorvoet op een grote tree).

Klimmen met één arm tegelijk

Niet hetzelfde als de vorige oefening. Het verplaatsen van de voeten gebeurt hierbij steeds hangend aan één arm.

Klimmen met één been

Alleen één been gebruiken. Met het andere been mag tegen de muur afgesteund worden. Een makkelijker variatie hiervan is als je met het andere been structuur mag gebruiken. Per route wissel je van been.

Klimmen met één been tegelijk

Niet hetzelfde als de vorige oefening. Er wordt afwisselend gestaan op één been tegelijk. Dus bij normale passen moet je dan als je met links doorgrijpt op je rechterbeen staan en als je met rechts doorgrijpt op je linkerbeen (de mens is geen telganger).

Klimmen op gaten

Laat de klimmers proberen hun voeten in aanwezige gaten te zetten en in inbouwgrepen.

Kruisen

Eerst moet de klimmers de techniek van het kruisen uitgelegd worden. Er moet ze verteld worden dat bij het kruisen de voetentechniek het belangrijkste is en dat het ontkruisen het moeilijkste deel van de beweging is, daarom is het als het kan altijd het handigste bovenlangs te kruisen.

Laat beide soorten kruisen uitvoeren (onderlangs en bovenlangs) en let vooral op de voeten: bij het ontkruisen moet de voeten 'de face' (niet gekruist) staan. Als er in overhangend terrein wordt ingedraaid wordt er wel eens een kruis op één been ingezet, da's mooi. Vertel de klimmers (als het goed is krijgen ze het ook zelf in de gaten), dat je wanneer je de keus hebt je beter bovenlangs kunt kruisen, dan is de ontkruis makkelijker. Voor kinderen kan deze oefening ook met de hele groep al traverserend gedaan worden.

Laag traverseren

Traverseren met de handen zo laag mogelijk. Is in principe makkelijker voor kleine mensen. Vaak wordt je hierbij gedwongen je kont naar achteren steken, dat maakt het nogal vermoeiend. Voor vergevorderden: wil je dit heel erg laag doen, dan moet je dwars hangen, met de voeten naast je. Goed voor het oefenen van heel hooks en de voetplaatsing bij heel hooks (zowel precisie als keuze van juiste tree en manier van belasten).

Lastige boulder

Verzin voor je klimmers een of meer lastige boulders en laat ze die klimmen.

Liggende plaat

Op liggende gedeeltes kun je mooi de voetentechniek oefenen. Eerst uitleggen dat je de voorkant van je voeten op enkele manieren kunt gebruiken: binnenkant (stuk tussen de bal van je voet en de top van de grote teen), punt (zij-voorkant van je grote teen) en buitenkant (grote teen plus twee buurtenen). (Voor de volledigheid vermeld ik dat er ook nog een vierde manier is, die gebruikt wordt in diepe gaatjes: frontaal, met grote teen en 'wijsteen'.) Het staan op de bal van de voet is iets voor beginners en panieksituaties.

Daarna kun je omhoog met de handen afsteunend, zonder handen, met alleen inbouwgrepen en met alleen structuur, zonder handen kun je met de knieën een beetje smokkelen. Je kunt ook eens laten proberen met de voeten plat tegen de wand, dus met de grepen alleen voor de handen. Dan moeten de mensen hun hakken wel laten zakken, en een beetje naar achteren hangen.

Lijntje volgen

Een lijn (bijvoorbeeld een naad tussen de platen) en dan met de voeten links en de handen rechts van de lijn blijven. Een simpele variant is de linkervoet en -hand links en de rechervoet en -hand rechts.

'Pied-à-mains' maken

Klimmen van een route met allemaal pied-à-mains. Vraagt een beetje uitleg en een beetje gewenning. In principe moet het in ongeveer elke route kunnen (mits niet te moeilijk). Als men er problemen mee heeft, kun je de kleuren vrij laten. Hier komt een van de basisprincipes van het klimmen om de hoek: als je het niet meer precies weet, moet je één voet hoog neerzetten en dan fors doorhijsen en hopen dat je bij een volgende goede greep

komt. Hou je aan de linkerhand-rechtersvoet regel. Degenen die hier moeite mee hebben kunnen proberen de oefening 'grote hijsen' te doen. Dat is hier een iets makkelijker variant van.

Rare posities

De één probeert rare posities te verzinnen, de ander moet ze nadoen. Kan met twee of meer mensen.

Rupsklimmen

Eerst wordt met de handen heel hoog doorgegrepen, dan worden de voeten heel hoog neergezet en dan komen de handen weer etc. Dit is wat ze in het Frans 'grouper' en 'degrouper' noemen (in sommige publicaties wordt het bewegen bij het klimmen in deze twee acties onderverdeeld, gedeeltelijk een misvatting volgens mij). Het kan vooral in routes met veel treetjes en in rots. Of het in een klimhal als Arqué ook een goede oefening is, is maar de vraag. Het is echter wel een duidelijke en makkelijk uit te leggen oefening, wat hem hanteerbaar maakt en ook geschikt voor jonge klimmers.

Snelklimmen met één arm

Zo snel mogelijk met één arm traverseren, in de vorm van een wedstrijdje met achterlangs lopen. Omdat de voetplaatsing hierbij lastig is, creëer je zo een mooie technische 'overload'.

Snelklimmen

Laat klimmers zo snel als ze maar kunnen omhoog racen. Laat ze dat een paar keer doen in dezelfde makkelijke route.

Snel/langzaam klimmen

Leer de klimmers rustposities te benutten en daar vooruit te kijken. Laat ze snel klimmen waar het snel moet en langzaam klimmen waar het langzaam kan.

Structuur/inbouw

Traverseren of routes klimmen met alleen gebruik van structuur of inbouwgrepen voor de voeten. Iets moeilijker is als je alleen op de bovenrand van de inbouwgrepen mag staan, nog moeilijker is als je alleen de structuur mag gebruiken.

Toe-hooks 1 (klassieke toe-hook)

Eerst uitleggen met welk plekje van je voet je haakt (het kuiltje tussen je grote teen en de teen ernaast), dan in een boulderdak oefenen om één voet op en één voet onder een greep te hebben om er zo aan te kunnen trekken.

Toe-hooks 2 (toe-hook met de binnenkant)

Toe-hooks kunnen ook met een voet om de hoek. Dat kan met naar binnen gedraaide knie en met naar buiten gedraaide knie, waarmee de holte achter de bal van de voet gebruikt wordt. Al boulderend oefenen.

Toe-hooks 3 (omgekeerde toe-hook)

Been buigen en met de bovenkant van de voet naar onder op een tree zetten. Hiermee kun je en voet heel dichtbij in een gleuf stoppen, ook handig voor dakrand-traverses, ook kun je zo je voet heel dichtbij je hand krijgen op de dakrand en kun je met je linkervoet rechts naast je een toe-hook maken. Oefenen in een boulderdak.

Traverseren met één been tegelijk

Weer niet hetzelfde als de vorige oefening. Bij het doorgrijpen moet je op één been staan. Als je dat bij het traverseren doet kun je vaak heel handig een beetje 'slingeren' en zo snel en soepel klimmen. De oefening werkt goed als je elke keer een treetje neemt dat recht onder je handgreep zit.

Versnijding

Een versnijding is een hoek waarin je omhoog klimt. Hier komt het nog meer dan anders op de voeten aan. Je moet uitspreiden. Voor de oplossing moet je niet omhoog naar je handen kijken, maar naar je benen.

Versnijding zonder handen

Omdat je een versnijding voor het grootste deel op je benen doet, kan een gevorderde klimmer een niet al te moeilijke versnijding ook zonder handen. Je moet dan natuurlijk nog wel met je handen tegen de vlakke muur mogen afsteunen.

Vingerplaatsing

Leg de verschillende manieren van pakken uit: arqué, tendu, semi-arqué. Leg uit dat tendu en semi-arqué beter zijn. Oefen daarna op het met zoveel mogelijk vingers pakken van een greep. Hierbij probeer je dus handig gebruik te maken van je duim, en vooral ook je pink te gebruiken. Verder leg je uit dat tweevingergaten meestal met de ring- en wijsvinger gepakt worden, omdat de ringvinger beter trainbaar is dan de wijsvinger. Ook kun je nog even laten zien dat je ook met de muis van de hand grepen kunt pakken (dus met de pink, ringvinger en de halve hand). Ook heb je natuurlijk nog knijpgrepen.

Voet op wrijving

Eerst uitleggen hoe het 'smearen' gaat. Bij wat kleinere treetjes zet je je voeten net iets boven de tree en laat je hem er langzaam al draaiend overheen zakken, totdat je voelt dat ie goed staat, dan belasten. Later doe je dat sneller, maar voor het goede gevoel is het belangrijk dat je de langzame variant beheerst.

Voetwissels

Er zijn grofweg drie manieren om een voetwissel te maken. Dynamisch, wruttend en de ene voet eraf draaien terwijl je de ander erop draait. En verder kun je ook even kort op een heel klein treetje of op wrijving gaan staan om de tree vrij te maken voor de wissel. Oefen de drie manieren van voetwissels, eventueel ook de vierde, ga na hoe dat voelt en optimaliseer dan het erop en eraf draaien en oefen dat.

Zen-klimmen (of poetsen)

Langzaam, nadrukkelijk netjes en vloeiend klimmen. Probeer je te concentreren op de beweging en voer die netjes uit. Is goed uit te voeren in een traverse op een niet al te moeilijk stuk muur.

Zonder handen klimmen

Hiervoor is een liggende plaat nodig. Dit is een standaard-oefening, nuttig voor het evenwicht en de voetentechniek.

Psychologisch

Achtknoop

Het leren van de knoop is een voorbereiding voor een volgende oefening: 'voorklimmen'. Daar kun je nu alvast wat meer over vertellen. Over inklippen en vallen bijvoorbeeld.

Onder de trap door met inklippen

Onder de trap wat haken met setjes bevestigen. De klimmers goed en veel uitleg geven over het inklippen en het belang van een goed touwverloop bij het voorklimmen. Daarna mogen ze dat onder de trap al klimmend oefenen.

Touwlopen

Span een stuk vlakband zo strak mogelijk (met behulp van een stijgklem en wat katrolwerking) tussen de treden van de ijzeren trap buiten. Begin met te zeggen dat dit een klassieke oefening was van de Amerikaanse klimmers in Yosemite Valley in de jaren 70. Leg uit dat hoe strakker het band staat hoe makkelijker het is (daarom doen de pro's het dan ook op een staalkabel). Leg uit hoe je erop komt, door er vlak naast te gaan staan en je op één been uit te drukken. Leg uit dat het niet zo moeilijk is, maar dat je het gewoon een paar keer moet doen. Lopen is niet zo moeilijk, de draai, wanneer je weer terug wilt, die is pas lastig.

Traverseren met inklippen

Boven op twee meter van de grond een stuk of wat haken met setjes bevestigen en een stuk of wat touwen van 3 meter regelen. De klimmers goed en veel uitleg geven over het inklippen en het belang van een goed touwverloop bij het voorklimmen. Daarna mogen ze dat al traverserend oefenen.

Valoefeningen

Klimmers tot minsten halverwege de wand laten klimmen. Dan om een beetje touw vragen en dan springen. Hierbij is het zinnig met een heel klein valletje te beginnen en daarna de valhoogte slechts zeer geleidelijk op te voeren. Goed voor het wegwerken van angst om te vallen, en een goede oefening in het vallen en zekeren.

Voorklimmen

Gewoon voorklimmen. Voor veel mensen vrij eng.

'Worstelen'

Twee dikke matten goed tegen elkaar. Proberen elkaar eraf te gooien. Wie de grond aanraakt is af. Schoppen, slaan en verwurgingen zijn verboden. Maar de mensen een beetje tot voorzichtigheid. Ook kan het handig zijn de groten van de kleinen te scheiden.

Energetisch

Achterlangs rennen

Traverseer gelijkmatig (mag wel snel, maar moet vooral gelijkmatig zijn), als je je stukje gedaan hebt, ren je zo snel mogelijk weer naar het beginpunt en stap je er weer in. De tijd op de rond (de rusttijd) moet zo kort mogelijk zijn. Hier ga je als het goed is mooi van hijgen.

Circuittraining

Je kun een circuittraining doen voor de fanatieke klimmers, bestaande uit bijvoorbeeld:

- onderarmen (snel geheel openen en sluiten van de handen, met de armen gestrekt naar voren en de handpalmen naar onder)
- buik (met voeten op de bank)
- optrekken (met kruk onder de voeten)
- opdrukken (zittend met de rug naar de bank)
- buik
- breed trekken (in de boulderwand met de handen ver uit elkaar je naar de wand toe trekken)

Doorgeven

Een hele rij klimmers in de wand zetten en een voorwerp doorgeven. Je kunt er een wedstrijdje van maken hoe snel het kan, of hoe vaak binnen een gestelde tijd. Je kunt de klimmers ook in een rondje opstellen (onder de boulderwand, of om en om schuin boven elkaar, zodat ze niet op elkaar kunnen vallen). Er een spelletje van maken kan ook. Je kunt tegelijkertijd een estafetteje houden met een andere groep. Als die klaar is, tel je het aantal keren dat het voorwerp rond is gegaan en wissel je van groep. De groep ie het grootste aantal keren het voorwerp heeft doorgegeven is winnaar.

Estafette

Twee groepen in twee routes naast elkaar. Alle klimmers klimmen na elkaar. De groep die het eerste klaar is, heeft gewonnen. Niet overdrijven met het laten zakken. Kijk elke keer even of de karabiners wel dichtzitten. Kan in principe ook met boulders. Dan moet er wel teruggeklimmen worden en niet gesprongen. Wie springt moet nog een keer. En natuurlijk kan het ook wel met een traverse.

Interval, op-af-op

Op-af makkelijk, op moeilijk, af-op-af makkelijk, op moeilijk, af-op makkelijk. Hierbij worden dus afwisselend een makkelijke en een moeilijke route geklimmen. Dit is een van de weinige manier om in het klimmen intervaltraining te beoefenen. Dit blijkt om uithoudingsvermogen (continuïteit in klimtermen) te trainen een van de meest praktische oefeningen te zijn.

De inklim van een route wordt vaak bij het afklimmen overgeslagen. Dit om de route moeilijk te houden en om niet op de grond te vallen (er kan niet zo strak gezekerd worden en de klimmer moet zonder zorgen tot z'n grens kunnen gaan). Het is de bedoeling dat de klimmer bij het klimmen van de makkelijk route elke keer steeds iets bijkomt (een actieve rust dus).

Klimgevecht

Klimmers moeten elkaar uit de wand zien te werken. Alleen trekken en duwen, en natuurlijk een hand of voet van een greep trekken. Kan met meerderen tegelijk, maar met twee man is het eerlijkst. Kan ook door iedereen een staartje te geven van touw dat er door de anderen vanaf gerukt moet worden, is dan hopelijk iets minder gewelddadig.

Met gebogen armen klimmen

Klimmen met gebogen armen, kan het beste traverserend gebeuren. Is vooral bedoeld ter verhoging van het uithoudingsvermogen van de rug (gaat onder je schouders zeer doen).

10 Minuten in de wand

Zet de mensen aan het traverseren en laat ze er 10 minuten in blijven. Goede oefening voor het uithoudingsvermogen. Mits je deze oefening niet te vaak uitvoert, valt het wel mee hoe saai die is. 15 Minuten kan ook, langer is niet echt zinnig.

Op-af-op

Dit blijkt om uithoudingsvermogen (continuïteit in klimtermen) te trainen een van de meest praktische oefeningen te zijn.

De inklim van een route wordt vaak bij het afklimmen overgeslagen. Dit om de route moeilijk te houden en om niet op de grond te vallen (er kan niet zo strak gezekeerd worden en de klimmer moet zonder zorgen tot z'n grens kunnen gaan). De inspanning dient gelijkmatig te zijn, dus het eind hoort niet veel moeilijker te zijn dan de rest (soms kun je met deze oefening twee of drie routes combineren).

Optrekwedstrijd

Simpel. Met een paar man/vrouw om de beurt optrekken. Eerst 1 keer, dan 2 keer, enzovoort, tot er maar één man/vrouw overblijft.

3 Routes achter elkaar

Drie routes snel achter elkaar klimmen (maximale pauze 30 sec). De meeste mensen zijn als ze dit doen een beetje optimistisch, die gaan dan erg kapot.

3 Routes snelklimmen

Snelklimmen, maar dan drie keer achter elkaar. Je raakt hiervan vreselijk buiten adem en kapot.

3 Seconden

Voor het pakken van elke greep wacht je 3 seconden met je hand ter hoogte van die greep. Je telt inwendig: 21, 22, 23. Voor niet gevorderde klimmers heeft deze oefening ook een belangrijk technisch aspect. Deze klimmers moeten eraan wennen dat ze bij deze oefening hun lichaam in positie en gestabiliseerd houden (dus met de rompspieren voor een groot deel aangespannen).

5 Seconden

Laat klimmers voordat ze doorgrijpen eerst wachten met twee handen op een greep, zodat ze niet kunnen ontspannen, na 5 seconden mag doorgegrepen worden. De voetbewegingen moeten intussen wel vloeiend verlopen. Dat is heel even wennen, maar dat kan prima. Tellen kan of centraal of inwendig. Je kunt iedereen tegelijk laten tellen: 21, 22, 23, 24, 25.

Snel boulderen

Probeer boulders heel snel achter elkaar te doen. Meteen nadat je eruit gevallen bent, stap je er weer in. Doe dat op de boulderwand met makkelijke boulders. Zo krijg je een goede pomp.

Tikkertje, met aflos

Laat een vrij groot groepje tegelijk naar één kant klimmen, links bijvoorbeeld. Iemand die getikt wordt door de volgende of uit de wand valt, moet er minimaal één klimmer verder naar rechts weer instappen. Op de grond loopt iemand rond die 'm is en die de klimmers op de grond kan tikken, dan is die 'm. Terugtikken mag niet. Je kunt makkelijk verschillende niveaus bij elkaar stoppen, want degene die 'm is, is dat nooit lang.

Tikkertje, snelheid

Laat een paar mensen tegelijkertijd op snelheid traverseren. De bedoeling is dat de mensen moe worden maar toch snel blijven klimmen. Vallen is af en getikt worden door degene na je ook. Begin gespreid op de wand. Aan het eind van de wand terugrennen en opnieuw beginnen. Hierbij moet je begin- en eindgreep goed definiëren. Ook kun je er beter streng op toe zien dat er niemand met de handen boven de tweede plaat komt.

Touwklimmen

Zonder voeten als het even kan. Met voeten als je kinderen wat techniek bij wilt brengen. Eén keer is simpel voor getrainde klimmers, een paar keer achter elkaar is andere koek (je raakt dan buiten adem).

Traag klimmen

Er moet gewoon heel traag geklommen worden, als stroop.

Twee-aan-twee boulderen

Hierbij heb je dus vier klimmers nodig (of twee). Er moeten altijd twee man in de boulderwand zitten. Dat houdt de rust kort. Lijkt veel op snelboulderen.

Twee man laten hangen

Twee klimmers moeten zo lang mogelijk in de boulderwand blijven hangen. Voor een laag niveau kun je ze gewoon laten hangen. Mooier is het als de klimmers wel blijven klimmen/bewegen. Om dat dit een soort wedstrijdje is, kun je de klimmers een saai oefening als dit toch vrij fanatiek laten doen.

Simpel rekschema

Bij alle rekoefeningen is het van wezenlijk belang dat je weet welke spieren je wilt rekken. Die moeten gerekt worden en niet de gewrichten, die laten we zoals ze zijn. Het hieronder beschreven programma is een minimumprogramma. Het programma pakt de spieren die mijns inziens het meest verkorten door het klimmen.

Heupen

Achterkant

- Spreidzit, bovenlichaam naar linkerbeen, bovenlichaam naar rechterbeen, 3x.
- Spreidzit, bovenlichaam naar voren, 3x.

Voorkant

- Eén voet naar voren, knie recht boven deze voet (bij lenige mensen iets er voor), het andere been kaarsrecht, aangespannen naar achter. Beide kanten 3x.

Romp/schouders

Voorkant

- Op je knieën, bovenlichaam naar voren, handen op de vloer voor je uit, kont naar achter, de schouders naar de vloer drukken, 3x.
- Zijdelings met gestrekte arm, met je vuist tegen de muur aanleunen, je duim naar beneden. Dan duw je je schouder naar voren. Beide kanten 3x.

Vingers

Achterkant

- Op je knieën zitten, met de handpalmen direct voor je op de grond, met de vingers naar je toe, dan langzaam naar achter buigen, 3x. Erg soepele mensen kunnen deze oefening misschien maar beter overslaan. Het is de bedoeling bij deze oefening de onderarmspieren op te rekken, niet het polsgewricht.

Voorkant

- Op je knieën zitten, de handen dichtknijpen en met de handrug en de vingers naar je toe op de grond leggen, dan met gestrekte armen de ellebogen om hun eigen as naar buiten draaien, 3x.