

**PZS**  
**KOMISIJA ZA ŠPORTNO PLEZANJE**

**SKRIPTA ZA TRENERJE ŠPORTNEGA PLEZANJA I**  
**SPECIALNA TEHNIKA ŠPORTNEGA PLEZANJA**

(samo za interno uporabo)

## KAZALO

1.0 UVOD .....	3
2.0 SPECIALNA TEHNIKA ŠPORTNEGA PLEZANJA .....	4
3.0 UČENJE NOVIH ELEMENTOV IN PRVIN .....	5
4.0 SPECIALNE TEHNIKE .....	6
4.1 PRIJEMI .....	6
4.2 PREPRIJEMI .....	7
4.3 STOPANJE .....	7
4.4 PRESTOPANJE .....	8
4.5 SKOKI .....	9
4.6 NIHAJI .....	12
4.7 »MENTLANJE« .....	13
4.8 »BICIKEL« .....	15
4.9 ZATIKANJE PET .....	16
4.10 ZATIKANJE PRSTOV .....	19
4.11 ZATIKANJE KOLEN .....	20
4.12 ZASTAVE .....	21
4.13 UPORABA ROBOV STENE .....	22
4.14 »FIGER FOR«, »FIGURE FOUR«, »ŠTIRKA« .....	22
5. POLOŽAJI BREZ UPORABE ROK .....	23
6. VIRI .....	24

## **1.0 UVOD**

Skripta, ki je pred vami je nastala z namenom izobraževanja strokovnih kadrov na področju športnega plezanja. Predvsem je namenjena trenerjem, ki se bolj strokovno in sistematično in detajlno posvečajo tehniki športnega plezanja.

Kot tekmovalec, trener in postavljalac smeri sem še pred kratkim dvomil, da je mogoče analitično razčleniti specialno tehniko, ki je vendar neskončen proces učenja.

V nekaj mesečnem razmišljanju o specialni tehniki sem s pomočjo Urha Čehovina in Romana Krajnika uspel razčleniti in opisati nekatere primere, ki se predvsem na tekmovanjih redno pojavljajo. Večino opisanih situacij pa seveda lahko najdemo tudi v skalnem plezanju.

Za opisovanje situacij sem uporabljal kar se da razumljiv jezik, zato se nisem izogibal nekaterim pogovornim izrazom (»mentlanje«,...) in še nekaterim vsakodnevno uporabljenim izrazom.

Upam, da vam bo skripta v pomoč pri sistematičnem učenju prvin in elementov specialne tehnike ter, da boste s pomočjo nje lahko odkrili marsikatero pomanjkljivost svojih varovancev za katero mogoče do sedaj niste vedeli, ali pa se z njo niste znali spoprijeti.

## 2.0 SPECIALNA TEHNIKA ŠPORTNEGA PLEZANJA

Specialna tehnika plezanja je nadgradnja vseh osnovnih tehničnih elementov plezanja. Uporabljamo jo predvsem pri plezanju težjih smeri. Je tehnika, ki jo uporabljamo takrat, ko je plezanje z osnovnimi tehničnimi elementi nemogoče oziroma bistveno težje. Lahko pa jo uporabljamo tudi v lažjih smereh in pri lažjih gibih kot dopolnilo osnovnim tehničnim elementom.

Nekatere specialne tehnike lahko plezalci razvijejo skozi učenje osnovnih tehnik ter se jih tudi sami spontano naučijo. Vseeno pa je veliko tehnik, ki so se razvijale počasi in so nastajale v glavah izkušenih plezalcev skozi proces njihovega treninga. Z njihovo pomočjo je načrtno in sistematično učenje specialnih tehnik veliko hitrejše in učinkovitejše.

Za razliko od učenja osnovnih plezalnih tehnik je učenje specialnih tehnik plezanja neskončen proces učenja gibanja telesa. Učenje specialnih tehnik se skozi plezanje vedno težjih smeri odraža v natančni postavitvi težišča telesa, natančnem odzivu ali prijemu.

Pri učenju specialnih tehnik, posameznega gibanja običajno ne moremo posploševati kot najbolj idealnega, saj lahko že majhna sprememba v smeri (lahko tudi vremenska), zahteva čisto drugačen pristop do problema in s tem tudi spremembo plezalne tehnike.

Pri specialnih plezalnih tehnikah pri katerih uporabljamo plezalke, prideta oblika in kvaliteta veliko bolj do izraza. Pomembna je pravilna velikost plezalke. Elemente osnovne tehnike lahko običajno izvajamo tudi v nekoliko »prevelikih« plezalkah ali z t.i. »prazno« peto, medtem, ko pri zatikanju pet in prstov na manjših oprimkih to večkrat ni mogoče. Lahko se zgodi, da plezalca, ki uporabljata različne modele plezalk, ne moreta izvesti zaporedja gibov na enak način.

Ko govorimo o specialnih tehnikah pride večkrat zelo do izraza noga, ki ni obremenjena (prosta noga). Pri nekaterih elementih specialne tehnike je bistvenega pomena položaj predvsem pa delo (zamah) proste noge med napredovanjem na naslednji oprimek.

Specialno tehniko bi lahko poimenovali tudi »nadaljevalna«, ker dopolnjuje osnovne tehnične elemente in jih izboljšuje.

### 3.0 UČENJE NOVIH ELEMENTOV IN PRVIN

Z učenjem plezalnih prvin se oblikujejo motorični programi, s pomočjo katerih se razvija koordinacija gibanja. Le ta vpliva na ekonomičnost gibanja. Telo reagira z manjšim številom živčnih impulzov in reagira že ob prvem impulzu.

Ko se v telesu oblikujejo pravilni motorični programi, lahko telo v dobro poznanih situacijah reagira podzavestno. Tako smo lahko pri plezanju hitrejši in bolj učinkoviti.

Da se nekomu izoblikuje motorična informacija je potrebno vsaj 50-100 ponovitev (običajno več).

Na zmanjšano zmožnost učenja plezalnih tehnik in prvin najbolj vplivajo naslednji dejavniki:

- **stres**
- **strah**
- **počitek**

Zato se novih tehnik učimo vedno na začetku treninga, ko smo še spočiti in v varnem okolju.

Zelo primeren pristop k učenju novih tehnik je odvzem teže plezalcu, ki se uči nov element ali prvino.

Pri učenju elementov in tehnik, ki se nanašajo na prijemanju oprimka poizkušamo najti podoben oprimek »na tleh« ter poleg razlage tudi pokažemo prijem.

Pri učenju elementov in tehnik, pri katerih uporabljamo plezalke je demonstracija z (sezuto) plezalko, običajno najbolj nazorna.

Veliko časa in truda pri poučevanju lahko prihranimo, če vadečim kar najhitreje poizkušamo razložiti čim več osnovnih pojmov oziroma terminov, ki jih pri plezanju uporabljamo. Vadečim je lahko v pomoč, če jim ob razlagi tehnike razložimo tudi najbolj pomembne sile, ki delujejo na telo pri izvajanju posameznega giba. Nekatere izraze lahko poenostavimo ter jim brez pretiranih strokovnih izrazov snov razložimo. S tem mislim predvsem na nihaje pri dinamičnih gibi in skokih pa tudi pri plezanju po »sloperjih«.

**Pri učenju specialnih tehnik se vedno držimo zaporedja: razlaga, demonstracija, poizkus vadečega, odpravljanje napak.**

#### **Mrtva točka**

Izraz mrtva točka ali »dead point« lahko uporabljamo pri razlagah in korekcijah različnih vrst dinamičnih gibov in skokov.

Mrtva točka pride najbolj do izraza pri natančnih dinamičnih gibih. Uporablja se jo pri doseganju oprimka, ki ga statično ne moremo doseči vendar je le ta premajhen »za skok« nanj.

Ime kaže na kratko točko na vrhu loka gibanja, kjer moment izgine in telo je za trenutek brez gibanja pred začetkom padanja navzdol .

To je trenutek priložnosti za plezalca. V tem kratkem času lahko primeš oprimek z minimalno količino energije, kajti telo za trenutek obmiruje. Dovoljuje ti, da primeš oprimke, ki ležijo izven statičnega dosega in so premajhni, da bi skočil nanje (Goddard & Neumann, 1993).

## 4.0 SPECIALNE TEHNIKE

### 4.1 PRIJEMI

Z razvojem novih oblik oprimkov se lahko oblikujejo tudi novi načini prijemanja oz. držanja oprimkov.

Nekaj posebnih načinov držanja oprimkov:

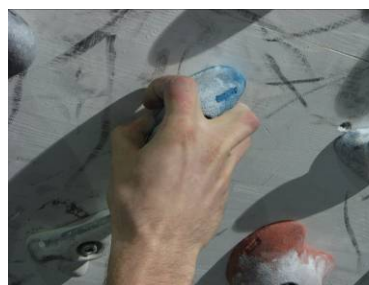
#### **Primer št. 1: Prijemanje z mezincem**

Ta prijem uporabljamo predvsem v navpičnih in manj previsnih stenah lahko pa tudi v previsnih, če je oprimek pritrjen na volumen z navpičnim naklonom. Prijem uporabljamo predvsem pri plezanju daljših smeri, saj nam razbremeni večji del upogibalk prstov, zaradi česar se lahko spočijemo.



#### **Primer št. 2: Prijemanje klešč**

Pri tem prijemu sta kazalec-sredinec (ali sredinec-prstanec) narazen. Prijem je uporaben zelo redko.



#### **Primer št. 3: Prijemanje negativnih in velikih negativnih oprimkov (sloperjev).**

Prijemanje teh oprimkov je odvisno od velikosti in oblike oprimkov. Različne oblike lahko učinkovito primemo na različne načine.



**Primer št. 4: Prijemanje trikotnikov oziroma njihovih robov.**

Trikotnike prijemamo na različne načine vendar je te načine nemogoče opisati, saj se preveč razlikujejo v različnih situacijah. Dobro je, da trikotnike večkrat preprijemamo saj tako izboljšujemo občutek za prenos teže in položaj telesa (podobno kot pri sloperjih).



## **4.2 PREPRIJEMI**

Tu velja omeniti predvsem dva načina preprijemanja, ki se razlikujeta od klasičnega preprijemanja ko je oprimek dovolj velik za obe roki.

- Preprijemi negativnih oprimkov (sloperjev): roka čez roko – tehniko uporabljamo lahko tako v navpičnih stenah kot tudi v previsu v primeru, da imamo noge dobro postavljene
- Preprijemi majhnih pozitivnih oprimkov (poličk): tehnika, ki jo nekateri imenujejo tudi »piano« ali »klavir«, uporabljamo pri preprijemih oprimkov, ki nam nudijo komaj kaj več prostora kot za 4 prste ene roke. Preprijemanje začnemo z mezinčkom proste roke.

Preprijemi, ki jih opisujemo pri specialni tehniki, se od tistih pri osnovni, razlikujejo po tem da so premajhni za držanje z obema rokama hkrati.

## **4.3 STOPANJE**

Preden stopimo vedno pogledamo kakšne oblike je, ali ima kakšen rob ter kako ga lahko obremenimo in nanj prenesemo čim več teže.

Predvsem pri plezanju balvanskih smeri lahko najdemo zelo natančno izbrane stope, ki le ob zelo natančnem stopanju omogočajo napredovanje v smeri.

Tako pri stopanju v previsnih kot tudi v navpičnih stenah lahko izbiramo med različnimi načini stopanja na posamezne stope. Ali bomo stopali z zunanjim, notranjim ali katerim drugim delom plezalke je v prvi vrsti odvisno predvsem od oprimkov, ki jih držimo.

Včasih moramo na stop stopiti z plezalko nekoliko čez stop, da lahko kasneje plezalko na stopu pravilno obremenimo (primer št. 5).

**Primer št. 5: Natančno stopanje in prenos teže v navpični steni**



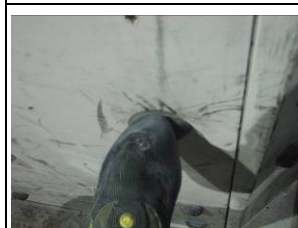
**4.4 PRESTOPANJE**

Prestopanje se nanaša predvsem na zamenjavo nog na majhnih pozitivnih ali nekoliko večjih negativnih oprimkih. Pri razlagi lahko uporabljamo sezuti plezalki in pokažemo njuno pravilno gibanje pri posameznem načinu prestopanja.

Poznamo več različnih situacij:

- Prestopanje noga čez nogo
- Prestopanje prsti čez prste križno
- Prestopanje prsti ob prstih (primer 6)
- Prestopanje z vmesnim stopanjem na trenje

**Primer št. 6: Prestopanje – prsti ob prstih**



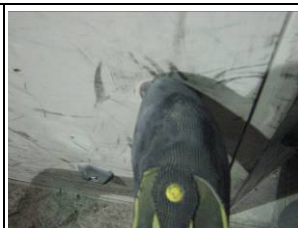
1



2



3



4

**Vaje:**

- Najprej z sezuto plezalko pokažejo prestopanje
- Prestopanje na večjih stopih
- Prestopanje na manjših stopih
- Prestopanje na manjših stopih z majhnimi oprimki

## **4.5 SKOKI**

Pri skokih je vedno potrebno upoštevati dejstvo, da pri učenju le teh prihaja do nekontroliranih skokov, zaradi česar je potrebno pravilno varovanje.

Ker se jih običajno učimo v varnem okolju, varujoči z rokami lahko nekoliko ublažijo padec. **Vseeno pa padajočega nikoli ne poizkušamo ujeti z rokami!** Predvsem pri plezanju balvanov z uporabo »crash-padov«, padajočega le preusmerimo (odbijemo) v pravo smer na blazino.

Posamezen skok lahko razdelimo na naslednje faze:

- faza odriva (pravilen položaj rok in nog)
- faza leta (pravilna smer leta)
- faza zadrževanja oprimka. Ta faza je lahko različno dolga in je odvisna od velikosti oprimka na katerega skačemo.

Pri skoraj vseh oblikah skokov se začne gibanje telesa z približevanjem težišča telesa steni. Šele nato sledi odriv, ki je v izveden predvsem s pomočjo nog.

Ločimo več vrst skokov:

- naravnost, v stran
- v manjšem, večjem previsu
- enoročno, soročno, s priključevanjem

Ko zaključimo fazo leta sledi faza zadrževanja oprimka in umirjanje nihaja po skoku. To lahko naredimo na več načinov:

- na koncu nihaja se potegnemo proti grifu (običajno pri skokih na negativne oprimke na katere mora biti ves čas enakomerna obremenitev)
- z brcanjem ob steno (to uporabljamo predvsem pri skokih vstran, oziroma takrat, ko med fazo leta pride do rotacije telesa po vzdolžni osi).

**Primer št. 7: Osnovni skok na dva ločena oprimka**



Ko skačemo na dva ločena oprimka, svojo pozornost usmerimo na večji oprimek. Pred iztegovanjem rok se za trenutek ustavimo. Z iztegovanjem rok imamo za trenutek boljši pogled na oprimka, mišicam rok pa tako omogočimo večjo moč. Sledi krčenje rok in aktiviranje mišic trupa ter približevanje težišča telesa čim bližje steni. Z eksplozivnim delom nog in rok se ob steni odrinemo proti zelenim oprimkom. Oprimka poizkušamo prijeti s skrčenimi rokami saj jih bomo tako lažje zadržali. S krčenjem nog zmanjšamo silo, ki nas vleče iz stene.



**Primer št. 8: Skok s prenosom teže na eno nogo**

To obliko skoka uporabljamo, ko je eden izmed dveh stopov, bistveno višje od drugega. Tako kot pri ostalih skokih se od stene najprej nekoliko oddaljimo. Sledi prenos teže na višje postavljeno nogo. Težišče telesa moramo čim bolj približati višjemu stopu, saj se le tako lahko od njega dovolj močno odrinemo. Predvsem pa moramo imeti tudi pravilno smer odriva.

V spodnjem primeru je skok izveden na negativni oprimek (trikotnik). Na zadnji sliki lahko opazimo pokrčeno nogo, ki je uprta v steno. V tem primeru nam prav ta noga omogoča zadržanje oprimka, saj zaradi odriva desne noge prihaja do rotacije telesa po vzdolžni osi.



### Vaje:

Da bi vadeče kar najhitreje naučili dobrih in varnih skokov je smiselna uporaba pravilnih metodičnih postopkov. Držimo se predvsem načela: od lažjega h težjemu.

- Učenje na lestveniku, letveniku, dvovišinski bradlji,...
- Učenje na velikih oprimki na rahlo previsnih stenah
- Učenje z manjšimi začetnimi oprimki s skokom na velike oprimke
- Učenje z manjšimi začetnimi oprimki na manjše oprimke
- Šele nato se učimo bolj kompleksnih skokov

Pri učenju skokov je pomembno, da vadečim razložimo naj se koncentrirajo nekoliko višje levo ali desno od oprimka na katerega skačejo, saj imajo v tem primeru več časa da oprimek pravilno primejo in ga zadržijo..

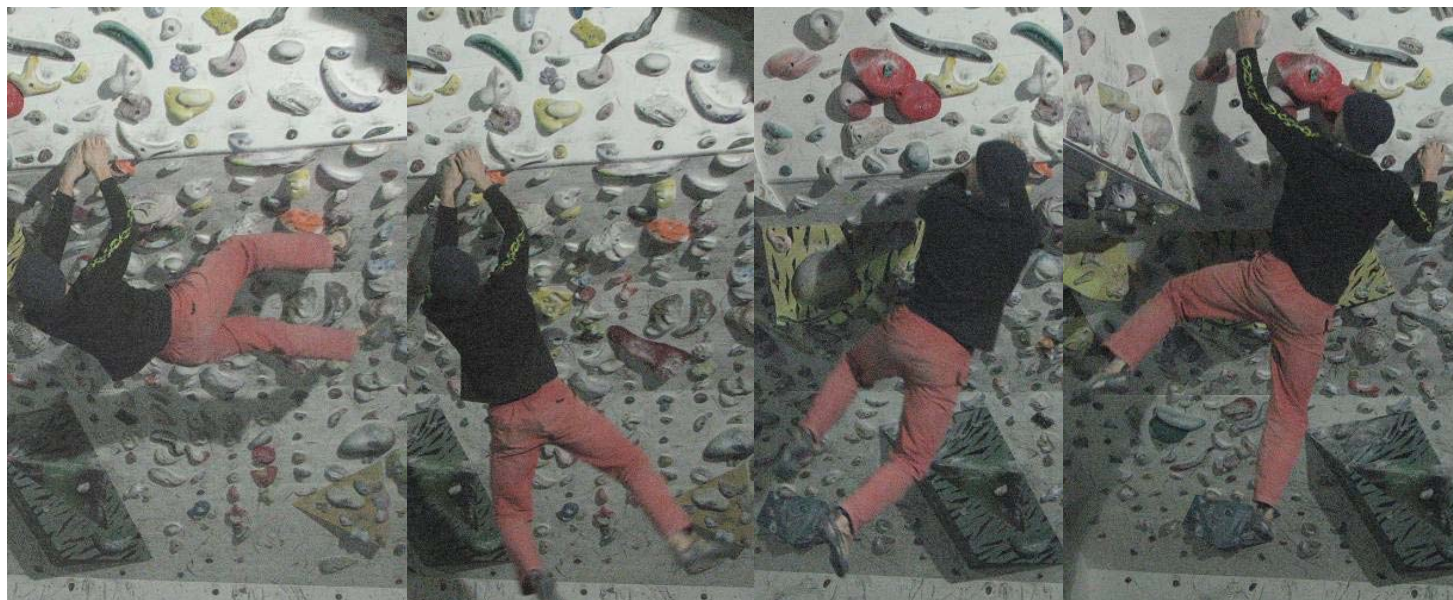
Ko pri učenju skokov prehajamo na vedno bolj kompleksne skoke, prihajata vedno bolj do izraza tudi strah in motivacija. Ko vadeči izvajajo skoke, ki so jim tako rekoč na meji, je zmožnost zadržanja oprimka odvisna predvsem od motivacije. V svoj uspeh v skoku mora vadeči verjeti. **Vadečim rečemo, naj si oprimek »zaželijo«.**

Pri učenju skokov v stran precej pozornosti namenimo tudi »pozibavanju« pred odzivom, ki mora biti primerno močno predvsem pa se mora telo »pozibavati« v pravi smeri.

## **4.6 NIHAJI**

Nihaji, ki jih včasih izvajamo s pomočjo rok, veliko pogosteje pa z pomočjo nog so pomemben del plezanja, ki vključuje skoke in dinamične gibe. Z pravilno usmerjenimi nihaji zmanjšamo silo teže na rokah in jim tako omogočimo močnejši poteg. V spodnjem primeru deluje tudi centrifugalna sila, ki jo z krčenjem nog v drugem delu nihaja, izkoriščamo za napredovanje na naslednji oprimek.

### **Primer št. 9: Izkoristek nihaja pri prehodu na naslednji oprimek**



Nihaji, ki jih večkrat vadimo nam, v primeru nepričakovanega zdrsa v previsni smeri, pomagajo, da telo bistveno hitreje reagira na zdrs.

**Vaje:**

- Ročkanje (plezanje le z uporabo rok) na skrčenih in iztegnjenih rokah
- Skleki v kolebanju na moški bradlji
- Kolebanje na drogu
- Guganje na krogih

V sklopu nihajev lahko omenimo tudi nihaj, ki ga včasih začnemo z odrivanjem stran od stene proti naslednjemu oprimku (ki ga zaradi neobičajne pozicije telesa ne moremo doseči).

S pomočjo zamašne noge se odrinemo od stopa na katerem stojimo. Odriv mora biti usmerjen stran od stene in v nasprotno smer stopa, ki ga želimo doseči. Odrivna in zamašna noga v zraku namišljena »zarišeta« krožnico med obema stopoma.

#### **4.7 »MENTLANJE«**

Je izpeljanka nemškega izraza Mantel. Tekmovalci izraz redno uporabljajo, vseeno pa ga večino plezalcev še vedno ne pozna. V slovenski športno plezalni literaturi lahko zasledimo tudi prevod – navlek, ki pa se ni prijel, predvsem pa napačno opisuje to prvino.

Gibanje o katerem govorimo je prehajanje iz vese, 3 ali 4 opornega položaja v oporo (običajno v oporo na rokah).

V izrazoslovju osnovne motorike in gimnastike se za takšno gibanje uporablja izraz **naopor**. V kolikor je element izveden brez nihajev dodamo pridevnik- **tezno**.

Mentlamo lahko z pomočjo ene ali obeh nog. V kolikor nam situacija ne dopušča uporabe nog pa lahko to storimo tudi brez pomoči nog.

**Učenje »mentla«**

Kot pri skokih je tudi tu pomembno pravilno zaporedje učenja tehnike. Kljub temu, da je za izvedbo te prvine potrebna velika moč iztegovalk komolca (triceps) in trebušne miškulature je pravilna tehnika izrednega pomena.

Najlažji način učenja je z uporabo mize, švedske skrinja, lahko tudi kupa mehkih ali trdih blazin. **Če vadimo na mizi ali švedski skrinji jo mora vedno nekdo držati, da se ne prevrne.**

**Primer št. 10: Učenje »mentla« na mizi**



Primemo se za rob mize in eno nogo z peto položimo čez rob. Zaradi nepravilne obremenitve pete moramo vadečemu na začetku običajno peto pridržati.

Takoj po začetku krčenja rok, opremo roko, ki je bližje nogi tako, da dlan obrnemo s prsti proti sebi. Komolec je ob pravilni postavitvi dlani obrnjen naprej in navzgor. Istočasno obremenjujemo peto in dvigujemo boke.

Nadaljujemo z dvigovanjem bokov s pomočjo noge ter trupa s pomočjo iztegovanjem roke.

Na koncu se opremo tudi z drugo roko. Komolci so iztegnjeni. V tem položaju lahko dvignemo tudi drugo nogo.

Pomembno je, da je izvedba »mentla« tekoča. **Med iztegovanjem rok se ne smemo ustaviti, saj je potem nadaljevanje »mentlanja« veliko težje.** Nekoliko se ustavimo šele ko imamo obe roki v komolcih iztegnjene.

»Mentlanje« se vedno učimo najprej z pomočjo nog. Na plezalni steni si pri učenju pomagamo z velikimi oprimki, trikotniki, volumni.

**Vaje:**

Tu ločimo **vaje za moč**, ki obsegajo vse vrste krepilnih vaj za iztegovalke komolca ter upogibalk in iztegovalk trupa, **vaje za gibljivost** ter **vaje za izpopolnjevanje tehnike**.

Pri »mentlanju« je poleg moči in tehnike pomembna predvsem aktivna gibljivost nog.

**Primer št. 11: Različna primera učenja »mentla« na mizi**



V prvem primeru začnemo »mentl« tako, da se z **prosto ного naslonimo** ob mizino ного. S pomočjo te noge lahko dvignemo boke višje kar nam olajša prehod v oporo. To je najlažji način.

V drugem primeru začnemo »mentl« tako, da **prosto ного iztegnemo** pod mizo ter tako simuliramo prehod iz previsa. To je težji način in zahteva od vadečega dobro tehniko saj le z močjo ni mogoče izvesti prvine.

#### 4.8 »BICIKEL«

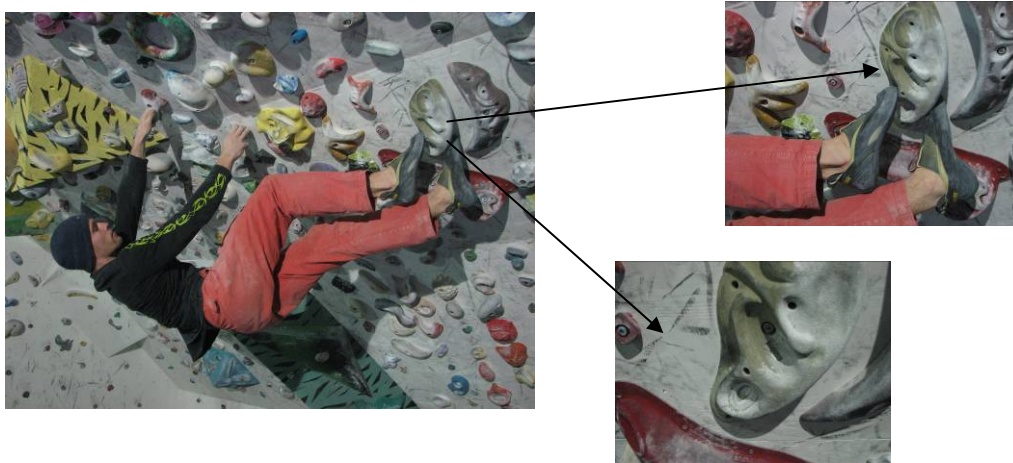
Beseda izhaja iz angl. besede Bicycle in opisuje položaj nog, pri katerem z eno ного pritiskamo z drugo pa vlečemo (podobno kot pri vožnji »bicikla«).

Običajno gre pri stopanju in zatikanju prstov za en oprimek ali za dva, ki sta si blizu. Za zatikanje lahko uporabimo tudi rob stene, trikotnik, volumen.

**Primer št. 12: Različni primeri stopanja in zatikanja**



**Primer št. 13: Stopanje ene noge in zatikanja prstov druge noge na istem oprimku**



Če je oprimek dovolj velik, da lahko medtem ko na njem stojimo, zataknejo levo ali desno nogo se za pravilno izbiro stopanja in zatikanja odločimo na osnovi naslednjega giba. **Razmišljati moramo en gib naprej.**

Zatikanje prstov v kombinaciji z stopanjem lahko zamenjamo tudi z zatikanjem pete, v kolikor nam oblika in velikost oprimka to dovoljuje.

#### **4.9 ZATIKANJE PETE**

Zatikanje pete je po mojem mnenju ena najbolj pomembnih elementov v specialni tehniki. Z pomočjo pete lahko v različnih situacijah s pravilnim in natančnim zatikanjem razbremenimo večji del telesa.

Načini zatikanja pete se malenkost razlikujejo tudi od vrste pete na plezalki oziroma od vrste plezalk.

**Peto največkrat zatikamo z zunanjim delom pete - plezalke.**

Glede na tehniko zatikanja pete ločimo:

- Zatikanje pete čez roko
- Zatikanje pete med rokama

**Primer št. 14: Razlika med zatikanjem pete čez roko in med rokama**

ZATIKANJE PETE ČEZ ROKO



Ta način uporabljamo večkrat, predvsem pri manjših oprimkih ki nam ne dovoljujejo oddaljevanja težišča telesa od stene. Zato nogo postavimo na oprimek ob zunanji strani leve ali desne roke. V tem primeru običajno obrnemo koleno navzven in pokrčimo nogo ter tako boke približamo steni in stabiliziramo telo, kar nam olajša počitek ali nadaljevanje na naslednji oprimek.

ZATIKANJE PETE MED ROKAMA



Ta način uporabljamo v različnih situacijah. Običajno ga uporabljamo na večjih oprimkih. Pri tem načinu je pomembna tudi gibljivost plezalca

**Učenje zatikanja pete:**

Vadečim skozi proces učenja zatikanja pete poizkušamo razložiti in demonstrirati:

- kako zatikamo peto glede na vrsto oprimka
- možnosti zatikanje pete čez roko, med rokama
- kateri del plezalke najbolj obremenimo pri različnih zatikanjih pete
- kako preverimo ali peta »drži« - lahko lahkim popuščanjem oprimka z roko, lahko z obremenitvijo pete in dvigom bokov (še med držanjem oprimka)
- zatikanje pete na okroglem (ali drugačnem) manjšem oprimku - umikanje prstov in zatikanje pete
- popuščanje v kolenu ob zatikanju pete
- pozicija in naloga proste noge – če zatikamo na slabem oprimku na trenje je druga noga bistvenega pomena
- prehajanje iz pete na prste (s pomočjo zatikanja prstov druge noge)
- zatikanje prstov ob zatikanju pete iste noge
- zatikanje pete v različnih nakloninah stene
- obračanje kolena navzven in dviganje bokov

**Primer št. 15: Zatikanje pete na navpičnem oprimku**



Ko zatikamo peto na navpične, negativne oprimke in na manjše oprimke, ki jih ne moremo pravilno obremeniti, ima prosta noga, ki je v zgornjem primeru uprta v steno, ključno vlogo. Če bi v tem primeru nogo spustili pod telo, bi nam zaradi premajhnega trenja, zataknjena peta zdrsnila z oprimka.

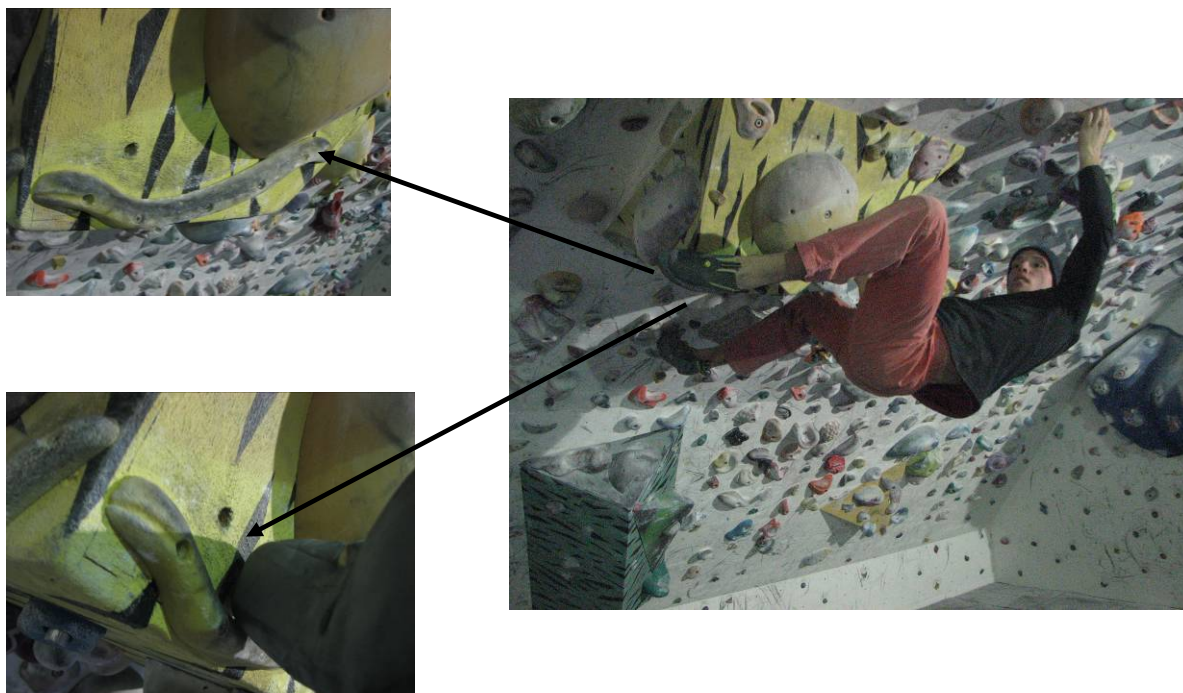
**Vadečim v procesu učenja poizkušamo najti čim več situacij v katerih lahko začitijo pomen in potrebo pravilne postavitve in uporabe proste noge.**

**Primer št. 16: Umikanje prstov – zatikanje pete v navpični steni**



Umikanje prstov in zatikanje pete istočasno na oprimku izvajamo v različnih situacijah tako v navpični kot tudi v previsni steni. Pravilna tehnika nam omogoča hitro predvsem pa kontrolirano in učinkovito zatikanje pete.

**Primer št. 17: Zatikanje pete z zunanjim delom plezalke**

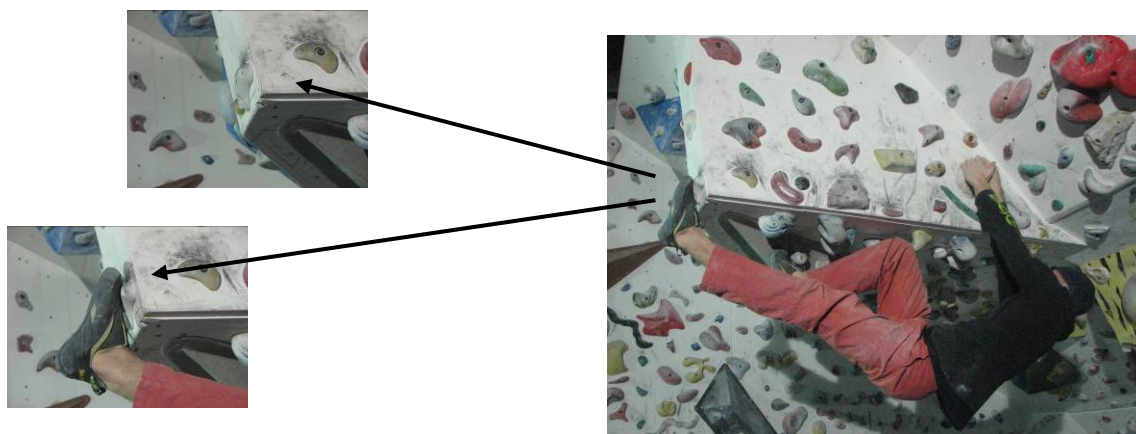


**4.10 ZATIKANJE PRSTOV**

Tudi zatikanje prstov je lahko ob pravilnem tehničnem znanju zelo učinkovit način reševanja mnogih plezalnih situacij. Poleg tehničnega znanja je pomembna tudi moč fleksorjev stopala, saj lahko s prsti večkrat držimo večji del telesne teže.

Pri zatikanju prstov pridejo različni modeli plezalk še nekoliko bolj do izraza kot pri zatikanju pete. Pri modelih, ki imajo mehke materiale se po obliki pokrčenih prstov naredi »bunkica«, ki nam običajno olajša zatikanje prstov. Kdor ima večjo nogo ter seveda večjo »bunkico«, večkrat lažje zatika prste (predvsem pri zatikanju večjih oprimkov).

**Primer št. 18: Zatikanje prstov čez rob previsa**



Večkrat lahko z »odhaklanjem«prstov v previsu, izkoristimo nihaj, ki nam lahko pomaga pri napredovanju (opisano v poglavju 4.6). Nasprotno moramo vedeti, da se nam prsti po nihaju zataknejo za oprimek šele po mrtvi točki nihaja noge. Pomembno je, da v počakamo, do konca nihaja ter, da poleg upogibalk stopala napnemo tudi mišice trupa.

Naloga proste noge: Prosta noga v večini primerov sproščeno visi ob telesu saj lahko tako ustvarimo večje trenje na oprimku kjer so zatakneni prsti.

#### **4.11 ZATIKANJE KOLEN**

Je pomemben del plezanja zato je prav, da vadeče z njim čim prej seznanimo. Predvsem pri plezanju daljših smeri si lahko z pomočjo zatikanja kolena velikokrat olajšamo plezanje. V nekaterih situacijah lahko nekoliko počivamo, včasih lahko ob zatikanju enega ali obeh kolena tudi spustimo roke (primer št. 19).

Tako kot pri zatikanju pete, pri zatikanju kolena večkrat pride do izraza tudi druga (prosta) noga.

**Primer št. 19: Zatikanje kolena ene noge ob rob stene in zatikanje obeh kolena ob oprimek**



#### **Vaje:**

Vadeči naj na začetku ali na koncu treninga najdejo čim več možnosti zatikanja kolena. Vedno moramo imeti v mislih tudi kakšno posebno zatikanje, ki jim ga nato pokažemo. Za primerno pestrost vadbe moramo imeti na voljo različne trikotnike in volumne ter jih po možnosti čim večkrat prestavimo v različne situacije.

## 4.12 ZASTAVE

Tudi ta izraz izhaja iz angl. besede. Beseda »flaging« opisuje položaj proste noge, ki je prekrižana pred ali za nogo, ki je obremenjena. Položaj imenujemo tudi »križanje noge spredaj« oziroma »križanje noge zadaj«. Oba položaja uporabljamo tako v navpični kot tudi v previsni steni.

### Primer št. 20: Različne oblike križanja nog



**Naloga in pozicija proste noge:** Noga, ki jo križamo spredaj ali zadaj ima lahko različne naloge, v večini primerov pa je iztegnjena. Če jo upremo v steno preprečuje rotacijo telesa – položaj je uporaben predvsem v navpičnih stenah. Ko jo križamo zadaj v previsni steni nam pomaga pri sukanju bokov ter tako približa težišče telesa steni, kar je še posebej ugodno, če držimo negativne oprimke (»sloperje).

Položaje križanja nog uporabljamo takrat ko se držimo v steni z roko in nogo na isti strani (npr. desni). Če smo v tem položaju prisiljeni v dinamičen gib ali skok na naslednji oprimek je prosta noga izrednega pomena, saj lahko s pomočjo njenega zamaha naredimo nihaj celotnega telesa proti naslednjemu oprimku. Takšno zamahovanje proste noge zahteva veliko vaje in izkušenj, saj mora biti zamah pravilno usmerjen in izveden z primerno močjo zamaha.

#### 4.13 UPORABA ROBOV STENE

Pri še tako treniranem plezalcu lahko neznanje plezanja z uporabo robov stene (umetne stene) povzroči padec v smeri. Zato je pomembno učenje plezanje po robu (razu) v navpični steni in učenje uporabe roba stene v previsnem delu ali celo stropu. Robove večkrat lahko izkoristimo za zatikanje kolen, prstov, včasih le za pomoč pri napredovanju na naslednji oprimek.



##### **Primer št. 21: Uporaba roba stene**

To je le eden izmed mnogih primerov, ko si lahko z robom pomagamo pri napredovanju v previsni steni. Pravočasno odkrivanje situacij, kjer si lahko z robom pomagamo je večkrat ključnega pomena.

#### 4.14 »FIGER FOR«, »FIGURE FOUR«, »ŠTIRKA«



##### **Primer št. 22: »Figure four«**

Je prvina, ki se je v preteklosti velikokrat pojavljal na tekmovanjih. Danes ga srečamo le še izjemoma, večino problemov pa lahko preplezamo tudi brez njene uporabe.

Vseeno jo vadečim predstavimo (lahko le kot zanimivost na koncu treninga,...).

Čez roko naslonimo nasprotno nogo v predelu pod kolonom. Drugo nogo pritisnemo čez nart pokrčene noge ter s tem dvigujemo težišče telesa. Če nam situacija omogoča lahko drugo nogo z prsti ali nartom opremo v steno in se s pomočjo iztegovalk kolena še lažje dvignemo proti naslednjemu oprimku.

Omenjena tehnika je uporabna v primeru, ko imamo dober oprimek in ko je naslednji oprimek previsoko, da bi ga s pomočjo katerekoli že omenjene prvine dosegli iz stopov, ki so nam na voljo.

## 5. POLOŽAJI BREZ UPORABE ROK

Tega poglavja nisem umestil med specialne tehnike saj tu težko govorimo o kakršnikoli prvine. Hkrati pa je položaj lahko kombinacija različnih prvin osnovne in specialne tehnike. To je običajno položaj do katerega lahko pridemo na več načinov.

»No hand rest«, ali počitek »brez rok« je pomemben element pri učenju plezanja. Tu govorimo o zatikanjih in oporah vseh delov telesa, ki se v različnih situacijah zelo razlikujejo. Položaji v katerih lahko počivamo »brez rok« so včasih nekoliko nenavadni zato jih je še toliko težje najti. Ob pogostem iskanju takšnih počitkov se nam med samim plezanjem ideje o možnosti le teh vedno pogosteje pojavljajo.

Ko plezamo na balvanski steni na kateri običajno ne treniramo, poizkušamo med ogrevanjem ali na koncu treninga najti čim več »no hand-ov« saj si s tem povečujemo spekter plezalnega znanja.

### **Primer št 23: Različni položaji počitkov »brez rok«**



## **6. VIRI**

1. Goddard, D. & Neumann, U. (1999). Učinkovito skalno plezanje. Jesenice: Elecma.