

Vili Guček

Prvi koraki v svet vertikale

Vaje in nasveti
za uspešno
plezanje



SIDARTA

uporabne prvine pri tem so večkratno prestopanje ob držanju istega oprimka, počep in vstajanje.

Vaja:
Oprimke izkoristimo od začetka do konca. ➔



1 Ko dosežemo velik oprimek ...



2 ... se prek počepa dvignemo ...



3 ... in oprimek uporabimo tudi kot podprijem.

Vaja: Oprimek izkoristim od začetka do konca

Za to vajo izberimo zares velik oprimek, najboljša je večja luknja v steni, ki omogoča tudi podprijem. Ko ga dosežemo, se s številnimi prestopi in z ves čas iztegnjeno roko prek stranskega prijema in skozi počep dvignemo v iztegnjen položaj z roko v podprijemu.

Stiskanje oprimkov

Močno stiskanje oprimkov je napaka pri prijemanju, ki ponavadi sovpada z **nepotrebnim krčenjem rok**. Namesto kar se da sproščene visenja z oprimkov se plezalec krčevito oklepa razčlemb, jih stiska in »ožema«, s čimer ustvarja pretirano napetost v rokah in celotnem zgornjem delu telesa, pri tem pa pogosto pozabi tudi na **predah** med gibi (glej **poteg s kolonom**, vaja **veriga**).



1 Stiskanje oprimkov povzroči nepotrebno napetost zgornjega dela telesa



2 Sproščeno visenje na oprimkih



Blaž Oblak v smeri Malik, 7c+, Pengari, Buzetski kanjon

Vaja: Mehak prijem

Pri tej vaji bodimo obvezno varovani z vrha. Oprimke prijemajmo s kar se da sproščeno iztegnjenimi prsti. Oprimke tipaje božajmo in se kljub vsemu poskušajmo obdržati v steni. Zdrsli z oprimkov bodo pogosti, a postopno bo nepotrebne pretirane napetosti pri prijemanju vse manj.

➔ *Vaja: Mehak prijem*

Prsti pred vrhom smeri največkrat popustijo zaradi napak v gibanju – tehniki plezanja in ne zgolj zaradi pomanjkanja moči in vzdržljivosti.

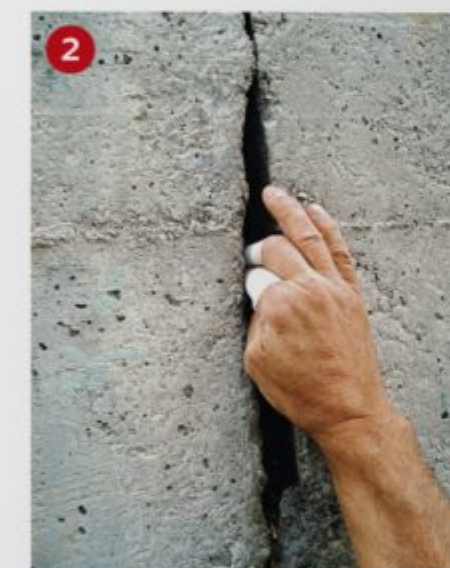
Poč

Poč ali razpoke v steni so včasih povsem ozke in vanje komaj stlačimo prste, drugič pa široke, da bi se skoraj zgnatli vanje. Toda če nam to uspe, gre pravzaprav že za ozek kamin. O počih torej govorimo do širine, ko lahko vanjo stlačimo roki in ramo. Poči premagujemo s tehniko **gvozdjenja**, pri kateri roke ali prste rok in plezalnike na poseben način zagostimo v razpoko. Poči tudi pogosto plezamo **oporno**, kar opisujem v nadaljevanju. Posebnost plezanja v počeh je **povijanje prstov oziroma dlani z zaščitnim trakom**.

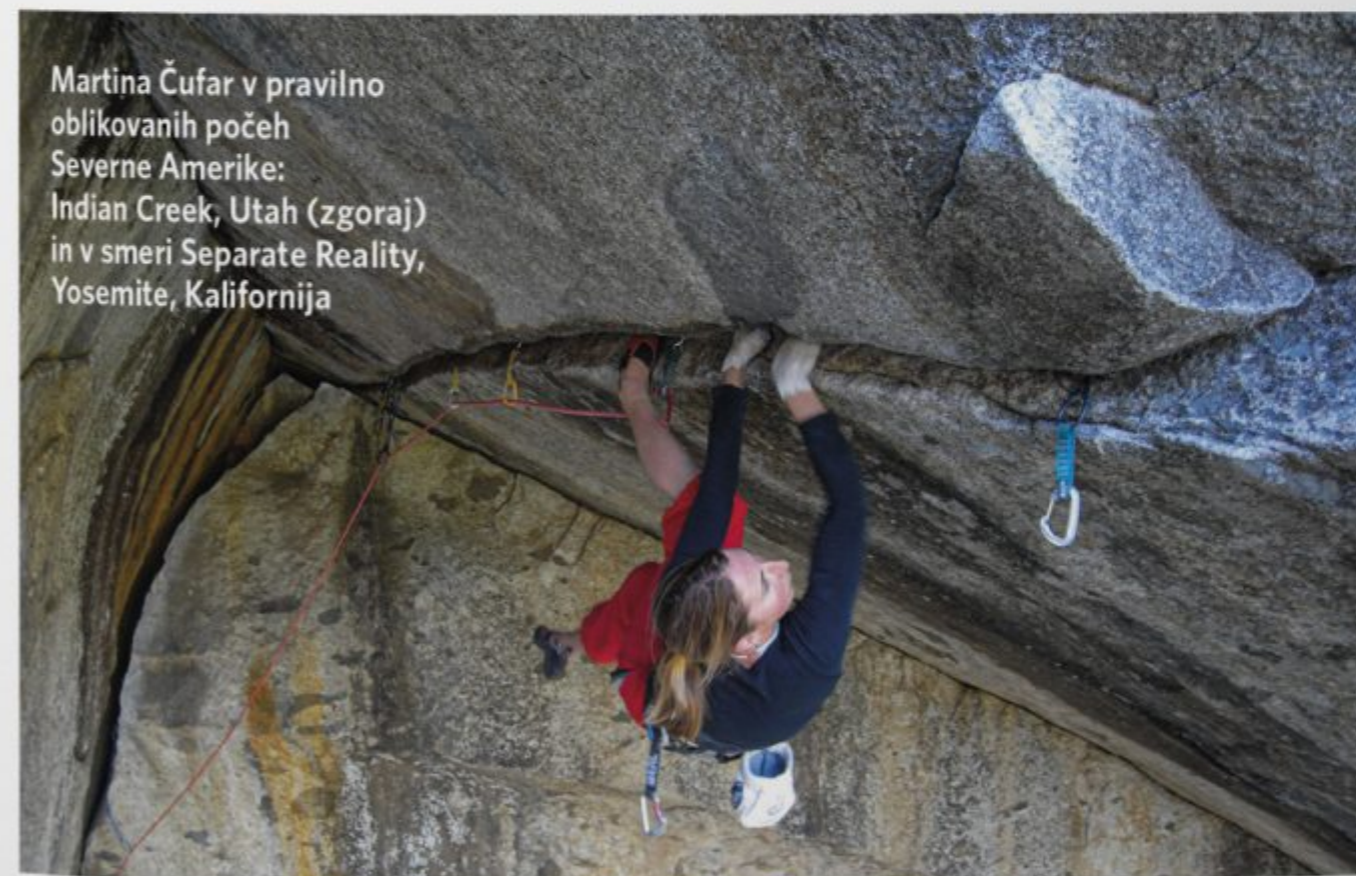
Na žalost se v slovenskih plezališčih ne boste pogosto srečali s pravilno oblikovanimi počmi, ki bi jih bilo mogoče preplezati le z gvozdjenjem. Za tovrstno plezanje se boste morali odpraviti v stene z drugačno kamnino, najbolje granitom. Morda pa jih najdete v betonski džungli pri **builderingu** – plezanju po zgradbah. Kljub relativni redkosti pa je gvozdjenje nadvse uporabno tudi ponekod v naših stenah.

1 Urbano plezanje počih

2 Pri gvozdjenju prste zaščitimo s trakom.



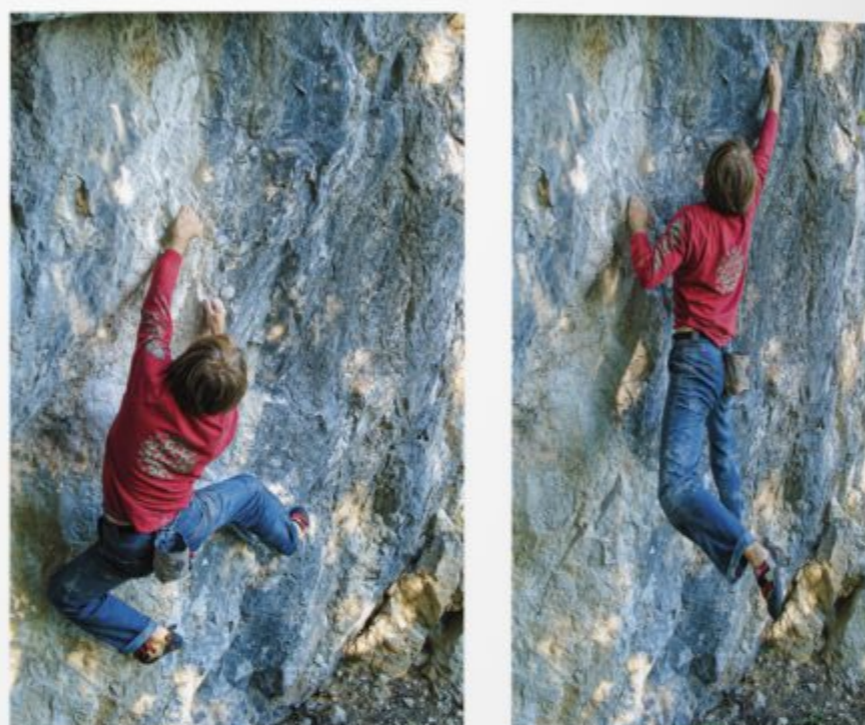
Martina Čufar v pravilno oblikovanih počeh Severne Amerike: Indian Creek, Utah (zgoraj) in v smeri Separate Reality, Yosemite, Kalifornija



Tehnično dovršeno stopanje v zahtevni smeri: Martina Čufar v smeri Tom et je ris, 8b+, v Verdonu



Dinamični gib omenjam posebej, saj predstavlja začetnikom velike težave. Resnici na ljubo tudi bolj izkušeni plezalci pred odločitvijo za dinamični gib, s katerim bi v hipu rešili težave, mnogokrat nepotrebno oklevamo. **S pravo mero dinamičnega plezanja** in izgubo strahu tudi pri nekoliko daljših gibih (skokih) **si odpremo pot k veliki učinkovitosti.**



Ločimo več vrst dinamičnih gibov, od zgolj prepirjema »v mrtvi točki« vse do »poleta«, kjer smo v zraku z vsemi štirimi. Pri spoznavanju s temi plezalnimi prvinami seveda začnemo z najlažjo. Oprimki naj bodo veliki in obli, da ne poškodujejo rok, tarča pa naj bo dobro vidna. Z močnejšim potegom telesa k steni, tik preden se telo spet začne oddaljevati od stene (v mrtvi točki), sežemo za izbranim oprimkom. Sledijo daljši dinamični gibi.

Vaja: Izstrelitev kapsule

Vaja: Izstrelitev kapsule

Pri daljših dinamičnih gibih smo pred izvedbo v položaju, ki ga imenujem kapsula. Roki sta iztegnjeni, s čimer porabimo manj moči, nogi pa izbereta visoka stopa vse do počepa. Gib lahko izvedemo s krčenjem rok, če je le mogoče, to storimo z nihanjem telesa (roki sta iztegnjeni ali rahlo pokrčeni), ki nas izstreli proti cilju. Izjemno pomemben je odziv z nogama. V položaju kapsule smo mnogokrat tudi pred običajnim, nekoliko daljšim gibom.



»Kapsula pred izstrelitvijo« Nihaj in odziv z nogama nas poneseta do oprimka.

Zanimivost: Dinamični gib z zamahom noge je zahtevnejša prvina, ki jo večinoma izvajajo izkušeni plezalci. Pred gibom nogo spustimo v zrak in z njo sunemo (brcemo) proti steni. Sunek nas ponesi k oprimku in v trenutku, ko se nanj ujamemo, nas sila še vedno potiska k steni. Pri običajnem dinamičnem gibom nas takrat že »trga« s stene. Tovrstni dinamični gibi zahtevajo veliko moči za zadržanje oprimkov, ki jo nekateri imenujejo kontaktna moč, pogosto pa omogočajo prehod tam, kjer z običajnim dinamičnim gibom nismo uspešni.

Dinamični gib z zamahom noge



V nadaljevanju predstavljam vaje, s katerimi preizkušamo doslej naučene prvine, odpravljamo napake in izboljšujemo izvedbo. Obstaja seveda še mnogo raznovrstnih plezalnih vaj, **lahko pa si jih izmislimo tudi sami**. Za mlajše plezalce je zanimivo posnemanje gibanja živali, lovljenje, štafetne igre ipd. Lahko se preizkusimo v »slepem« plezanju, hitrostnem plezanju, plezanju v temi s čelno svetilko itn. Plezanje naj nam bo v užitek in zabavo. Tudi plezanje odraslih je igra!

Vaja:
Plezanje z zadržkom

Vaja: Plezanje z zadržkom

Vaja je »detektiv« za **nepravilne in nerodne položaje**, ki jih plezalec lahko zakrije s tem, ko zagrabí naslednji oprimek in se izmota iz zadrege. Preden prime naslednji oprimek, naj z roko tik pred njim za trenutek počaka, inštruktor pa naj ga opozori na morebitne napake in mu svetuje pri iskanju boljše rešitve.

Pogosta odkrita napaka, predvsem pri plezanju prečnic, je **pozabljeno težišče**. To povzroči rotacijo, odnašanje telesa v trenutku, ko plezalec spusti oprimek. Včasih zaradi tega plezalec celo pade, pri manj izraziti napaki pa za ohranjanje neugodnega ravnotežnega položaja porabi več moči, kot bi bilo treba, če bi izbral boljši položaj. S **plezanjem z zadržkom** napako hkrati tudi že odpravljamo, saj plezalec pozorneje poišče stabilnejši ravnotežni položaj, preden spusti oprimek.

Pozabljeno težišče v prečnici povzroči rotacijo in padec, ko spustimo oprimek.



Težišče na pravem mestu – stabilen položaj



Diagonala v napačno smer

Vaja: Plezanje navzdol

Plezanje smeri navzdol omogoča razreševanje novih, drugačnih plezalnih situacij, v katerih se plezalec ne znajde prav pogosto. V trenutkih, ko smer od plezalca zahteva vrnitev za nekaj gibov, je lahko obvladovanje plezanja navzdol odločilno. Ta vaja še posebej utrjuje stopanje, saj je vsa plezalčeva pozornost usmerjena navzdol, k iskanju in uporabi stopov. Začetnikom je ponavadi zmanjka ravno za stopanje, ki je površno in nenatančno – ne upoštevajo osnovnega plezalnega zaporedja.



Plezanje navzdol uri stopanje.

Vaja: Plezanje s sprotnim določanjem oprimkov

Vajo izvajamo na balvanski steni ali v prečnicah ob vznožju stene. Plezalec iz giba v gib sproti rešuje plezalne probleme. Inštruktor, ki vodi plezanje, naj dobro pozna plezalčeve sposobnosti in steno, da so gibi dovolj pestri, zapleteni in ravno prav zahtevni. Uporablja lahko palico ali laser.



Plezanje s sprotnim določanjem oprimkov