

Grepen Vastpakken

Bron: <https://www.thoughtco.com/basic-types-of-climbing-handholds-755334>

ZORG VOOR EEN GOEDE WARMING UP! HELE HAND, POLS EN ARM WARM MAKEN/OPREKKEN!

Verschillende soorten grepen:

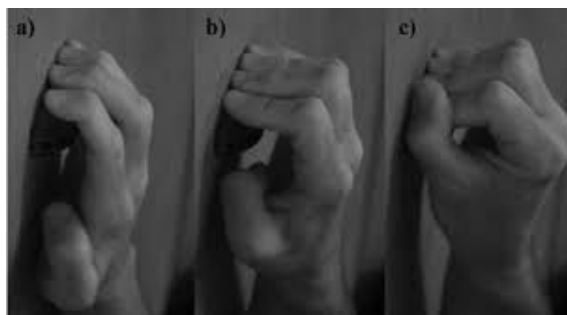
1. Randjes "vingerbrekertjes"
2. Slopers "vervelende afglijders"
3. "Pinches" knijpertjes.
4. "Pockets" gaten.
5. "Sidepulls" randje meer dan 90 graden gedraaid.
6. "Gaston" "uit elkaar trekken".
7. "Undercling" onderhandse pakking.
8. "Palming" wrijving gebruiken met de palm van je hand.

1. Randjes

Randjes spreken voor zich. Kan je ze niet vastpakken? Gebruik (rustig) meer druk op de greep!

a) "open grip" → wrijving tussen vingertoppen en de greep

b/c) "crimp grip" → je vingerkootjes smal gebogen richting de wand, duim erop voor extra druk



Zorg voor een goede warming up! Vingerpezen en polsen goed warm maken!

2. Slopers

Slopers kan je het best vasthouden met een gestrekte arm, waarna je je gewicht direct onder de greep houdt. Voel een beetje aan de greep of je een randje kan vinden. Oefen regelmatig het zo lang mogelijk vasthouden van een sloper!

Oefeningen:

- Probeer is een dyno naar een sloper!
- Probeer een sloper met één hand vast te pakken!
- Probeer een sloper onderhands vast te pakken!



3. "Pinches"

Knijpertjes gewoon zo hard knijpen als je kan! Gebruik de wijsvinger en middelvinger met je duim! Let op met andere vingers bij beginnende klimmers!

Oefening

- Probeer langs, boven en onder de pinch te traverseren terwijl je met één hand de greep vasthoudt!



4. "Pockets"

Gebruik als direct onder de greep zit je middel en ringvinger om ze net als een open grip vast te pakken. Doe er zo veel mogelijk vingers bij als je kan! Sommige pockets worden gebruikt als "sidepulls"

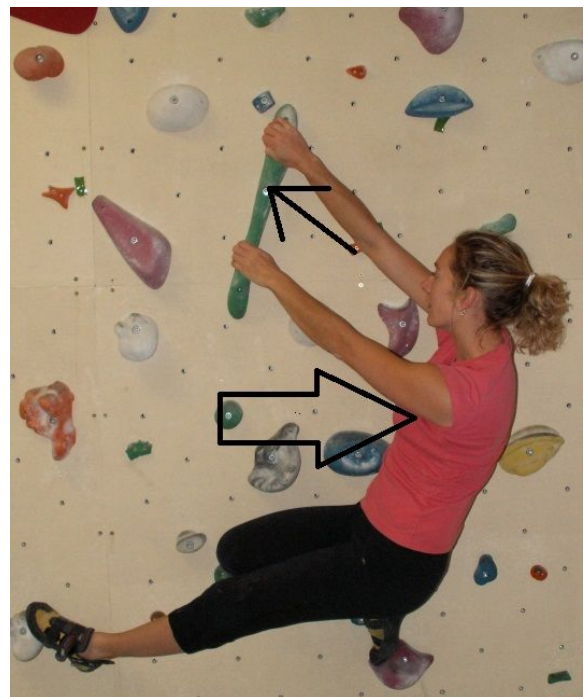


5. "Sidepulls"

Sidepulls worden veel gebruikt bij routes hoger dan 5C. Je pakt de greep van de zijkant vast waarna je je gewicht in tegengestelde richting opgeduwd. Belangrijk is bij een sidepull is dat de lichaamsspanning goed genoeg is dat je stabiel, zonder om te klappen kan blijven staan.

Oefening:

- Klim de richel met alleen je handen. Je voeten mogen op alle kleuren!
- Probeer eens langs een sidepull te gaan en je grip/lichaam de andere kant op te plaatsen. Je staan dan in spiegelbeeld van de originele positie.



6. "Gaston"

Gastons kom je niet heel vaak tegen in de wand, behalve bij de richel. Een gaston is een grip waarbij je beide handen gebruikt die als het ware naar buiten duwen. Om de richel over te komen moet je je ook vastklemmen om te kunnen blijven staan.

Oefening:

- Klim naar de richel en probeer daar in de overhang de gaston uit.
- Te moeilijk? Probeer het op het rechte vlak van de richel. Zorg ervoor dat je gezicht direct naar de wand is gericht.



7. "Undercling"

Routebouwers bij de geus houden erg veel van het onderhands vastpakken van een greep. Je pakt een greep "onderhands" vast terwijl je met je voeten druk uitoefent op een onderliggende greep. Zorg ervoor dat je buik is aangespannen zodat de druk niet op je handen zit, maar op je voeten.

Oefening:

- Probeer je voeten is hoger op een greep te zetten waarna je je uitduwt op die greep.
- Probeer is een undercling in de overhang of een volledig dakje!



8. "Palming"

Palming, ofwel je handpalmen gebruiken op de wrijving van de wand, kan je veel gebruiken in hoeken! Als je een muur links en rechts heb staan kan je, met de vingers naar beneden wijzend, je palmen tegen de wand aan zetten om zo stabiel in de hoek te staan. Palming gebruik je veel om je voeten te verplaatsen. Zorg voor genoeg druk op je handen om niet weg te glijden!

Oefening:

- Klim in een hoek zonder handgrepen en zo weinig voetgrepen naar boven!



- Te moeilijk? Klim in een hoek waar je één hand gebruikt om te "palmen" en je andere hand gewoon op grepen zet!