

Tekniikka- ja harjoitusmuistio kurssilaisille

Lämmittely ja venyttely

- Muista lämmitellä huolellisesti. Esim. lyhyt lenkki + painoilla/kuminauhalla yläkeho, erityisesti olkapäät, ranteet ja sormet
- Lämmittelyharjoitus: ylös kaikkia käyttäen/traverse/erit. helppoja reittejä. Muista minimienergia, huolellisuus, tarkkuus ja liikkuvuus.

Turvallisuus

- Huolehdi spottauksesta ja pädeistä ennen reitille lähtöä, että voit kiivetä huoletta.
- Epämukavuusalueella ei välttämättä ole vaarallista! Jos jännittää, pyri kerta kerralta korkeammalle.
- Vammat syntyvät usein huolimattomuudesta / välinpitämättömyydestä, eivät korkeudesta.

Kaikkien tekniikoiden perusta: **body tension!**

Harjoitellut jalkatekniikat

- Heelhook & toehook
- front v. sidestep
- smearing (korkeus, kulma)

Kehotekniikat

- Frontti v. layback + barndoor, ja sen esto flaggaamalla
- Sitstart & sidestep
- Staattinen & lukotukset
- Dynaaminen/dyno: liikesuunnat, kädet ohjaa
- ”Perse ulos perse sisään”
- Diagonaali/Cross reach
- Twist lock, knee drop

Kädet ja otteet

- Match v. cross over
- Krimpit (open/closed hand, vammat)
- Slouppi (painopiste, otteen muoto)
- (Poketit ja pinchit)

Eikö joku näistä skulaa? Useimmiten syynä A) vajaa body tension ja/tai vajaa paine jaloilla, tai B) kehon suunta ja/tai etäisyys feissistä.