

# Rutebyg Basis

Skabelon for grundkursus i rutebyg til klubbens medlemmer

## Kursus skabelonen består af tre dele:

- Kursusramme
  - Kursets indhold
  - Best practice
  - Appendix
- Anbefalinger til afvikling af Rutebyg Basis
  - Elementer som indgår i kurset
  - Beskrivelser af anbefalede metoder
  - #1 Gyldne regler
  - #2 Opgave eksempler
  - #3 Ugekursus eksempel
  - #4 Underviser Checkliste
  - #5 Klatre-ordbog

## Rutebyg uddannelsestrappe

Dansk Klatreforbund har udarbejdet et uddannelseskoncept for rutebygning. Konceptet består af en uddannelses-trappe med 3 niveauer:

### Niveau 1- Rutebyg Basis

Introduktion til rutebygning med de mest basale grundprincipper. Kurset er målrettet engagerede klatrere og udbydes lokalt i klubben af klubbens primære rutebyggere.

### Niveau 2 – Rutebygger uddannelse

40 timers uddannelse udbudt af Dansk Klatreforbund og målrettet klubbernes primære rutebyggere og rutebygger udvalg. Uddannelsen har 4 fokuspunkter:

- Yderligere dygtiggørelse
- At blive underviser på Rutebyg Basis
- Systematisering af rutebyg i klubben
- Konkurrence rutebygning

### Niveau 3 – Masterclass & Mesterlære

Videregående uddannelse hvor du får sparring og inspiration gennem 2 forskellige tilbud

- Masterclass: Forskellige praktiske eller teoretiske ekspert workshops med de dygtigste rutebyggere
- Mesterlære: Assistent rutebygger sammen med en dygtig chef-rutebygger ved DM og NM

# Rutebyg Basis

## Formål

Rutebyg Basis skal gøre klatrere i stand til at bygge boulder-problemer og ruter i den lokale klub med støtte fra klubbens mere erfarne rutebyggere. Rutebyg Basis giver et godt indblik i processen fra ide til greb på væggen og justering. Kursisterne opnår gennem Rutebyg Basis forståelse for værktøj og materialer samt sikkerhed i forbindelse med både rutebyg og klatring.

## Instruktøren

For at undervise på Rutebyg Basis skal man have en stor erfaring som rutebygger. Vi anbefaler 2 år og meget gerne Dansk Klatreforbunds Rutebygger uddannelse. Der ud over skal man kende klubbens lokale koncept, system og procedure omkring rutebygning.

## Anbefalinger til facilitet

Kurset afholdes lokalt i klubben, hvor medlemmerne skal bygge fremover. Der er behov for et udvalg af klatregreb, relevant klatreudstyr og det nødvendige værktøj.

## Kursets varighed

Rutebyg Basis er berammet til 8 timer men kan med fordel forlænges sådan at der er mere tid til de forskellige elementer i uddannelsen. Rutebyg Basis bør følges op med selvstændige og superviserede rutebyg-opgaver.

## Instruktør til kursist-ratio

Afhænger meget af væggens størrelse og tilgængeligt værktøj.

Der bør være plads til at alle kursister kan skrue samtidigt uden at gå i vejen for hinanden, det anbefales at der max. er 8 kursister pr instruktør og med mange kursister bør man overveje at forlænge kursustiden.

## Anbefaling til kursisternes klatreerfaring

Jo mere klatreerfaring og jo større bevægelses repertoire kursisterne har, jo bedre forudsætninger er der for at lave gode problemer og ruter.

Målgruppen er klatrere som har klatret/trænet ugentligt i min. et år og har et bevægelsesmæssigt grundniveau hvor de både teknisk og sprogligt har stiftet bekendtskab med de 4 teknik-niveauer beskrevet i Dansk Klatreforbunds web-baserede træningsportal KALK. [www.klatreforbund.dk/kalk](http://www.klatreforbund.dk/kalk)

## Krav til rutebyg fra reb

Hvis der skal bygges ruter fra reb skal kursister yderligere have gennemgået Sikringskursus 1 & 2 + kurset "klatring på reb" (eller tilsvarende)

## Rutebyg Basis - Kursus indhold

<b>Rutebygning</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Hvorfor bygge</li><li>- Bevægelsesforståelse</li><li>- Terminologi (sprog)</li></ul>	<b>Proces</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Greb på væggen</li><li>- Test</li><li>- Justering</li><li>- Feedback</li><li>- Kvalitets sikring</li></ul>
<b>Materialer</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Klatregreb (former)</li><li>- Volumener</li><li>- Bolte og skruer</li><li>- Klatrevæg (flader, friktion)</li></ul>	<b>Praktisk</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Montering af greb</li><li>- Værktøj</li><li>- Sikkerhed</li><li>- Faldområde (madras)</li><li>- Stiger</li><li>- Rebarbejde</li><li>- Lift</li></ul>

## Rutebyg Basis - Best practice

### Fælles Sprog

Under kurset bør det tilstræbes at benytte et fælles sprog omkring grebs- og bevægelsestyper. Det er vigtigere at sproget er konsistent og forståeligt indenfor klubben end at det er "korrekt", en inspiration til de mest brugt ord kan findes i Dansk Klatreforbunds web-baserede træningsportal KALK

[www.klatreforbund.dk/kalk](http://www.klatreforbund.dk/kalk)

Formålet med denne sproglige undervisning er at undgå sætninger som, "højre hånd på den der", "foden på dimsens". Det bliver meget nemmere at snakke om rute og rutebygning hvis man har et præcist og ensartet sprog.

### Rutebyggerens rolle i klubben

En rutebygger er også en form for træner. Mange klatrere kommer bare og klatrer for sig selv eller med vennerne og ser aldrig en træner, derfor kommer læringen fra de problemer og ruter der sidder på klatrevæggen. En del af at bygge ruter er derfor at beslutte sig for hvad man vil lære klatrerne!

### Opvarmning

Inden man begynder at bygge ruter er det en god ide at varme op som om man skal i gang med at klatre. Rutebyg fra reb er særligt fysisk hårdt men generelt kan det være hårdt og man kommer sikkert også til at prøve bevægelser undervejs. Som sidste del af opvarmningen er det optimalt at klatre 2-3 ruter eller 10 boulderproblemer. Ud over den fysiske opvarmning gør dette at bevægelses motorikken er i gang og det bliver nemmere at tænke sig til nye bevægelser

### Bevægelsesforståelse

En fundamental forudsætning for at bygge et godt problem er at forstå klatrebevægelser. Som underviser kan man italesætte dette ved at bygge problemer med specifikke teknikker eller benytte eksisterende problemer i hallen.

Kursisterne klatrer problemet og diskuterer hvorfor det er sjovt/godt

Problemet analyseres ud fra følgende parametre

- Trækretning
- Tyngdepunkt og understøttelses flade
- Trekantsregel
- Hvor meget kropsspænding skal der til for at lykkes?

Et boulder problem må gerne være akavet, en rute har ofte mere flow, og tester klatrerens på udholdenhed  
[se appendiks 1 "Gyldne regler" for tips omkring bevægelses forståelse og justeringsmuligheder](#)

## Forbered problem/rute

### Ide/formål

- Hvad skal problemet kunne?
- Kursisten skal have inspiration til- eller et mål med- problemet
  - f.eks. bestemte greb eller en særlig bevægelse/teknik.

Underviseren kan evt. "bestemme" ved at vælge greb eller linje eller ved at sætte start og slut greb og få kursisten til at fylde ud. (Se flere øvelser i Appendix 2)

### Grebsvalg

Der er en række ting man bør tage stilling til før man vælger greb

- Der findes ikke lette og svære greb. Det kommer an på bevægelsen og placeringen.
- Hvis et greb kan matches så vil klatreren gøre det.
- Med lukkede greb er det nemmere at styre klatrerens trækretning og tyngdepunkt, hvis et greb kan tages med begge hænder bliver det svært at læse beta
- Hvis et greb gør ondt at holde skal det være med vilje, nogle greb er u-ergonomisk designet eller egner sig ikke til en bestemt vinkel, f.eks. tag jugs med skarpe kanter som ikke fungerer på lodrette vægge.

De fleste klatregreb er designet til enten højre eller venstre hånd. Det er en vigtig del af byggeprocessen at mærke på grebet med begge hænder og undersøge hvordan det føles fra forskellige retninger

Tænk over at grebsvalget bør ændre sig når væggenes vinkel ændres. Hvis væggen bliver mere overhængende bør grebene være bedre/større, for at holde en konsistent sværhedsgrad.

Sværhedsgraden afhænger af både fodtrin og håndgreb, hvis håndgreb bliver mindre kan sværhedsgraden holdes lav ved at have større fodtrin eller placering af fodtrin i lodlinien.

Tjek altid bagsiden af grebet for revner, og tjek om det går i stykker under montering på væggen. Ødelagte greb skal altid smides ud da de kan brække af og falde ned og ramme andre.

### Process

Det er vigtigt at kursisterne forstår at processen i at bygge er vigtig.

Find ideen → få greb på væggen "hurtigst muligt" → test problemet → evaluer → justering → Test → evaluer osv.

Processen kan gentages mange gange før målet nås.

- Det er vigtigt at være tro mod den oprindelige ide.
- Lav én ændring ad gangen, og test for at se hvad effekten er
- Ofte giver det mening at sætte et ekstra greb i stedet for at skifte greb, så kan man teste flere varianter samtidig
- Ofte kan sekvenser som er blevet for svære gøres lettere gennem flere og bedre fodtrin.

Underviser kan sætte tidsbegrænsning for hvor længe kursisterne har til at skrue første version. Der er flere fordele ved dette, bevægelserne bliver normalt mere sammenhængende hvis de sættes op i én process. Jo mindre man tester undervejs jo mere sparer man på energien og risikoen for skader.

## Test

Sørg for at rydde klatreområdet for bygge værktøj (se sikkerhedsafsnit)

- Den tænkte sekvens eller beta skal helst være den letteste. Hvis problemet kan gøres på en anden måde af en stærkere klatrer er det ok.
- Under test er det vigtigt at prøve alternativ beta, for at se om grund-ideen kan springes over.
- Det kan være ok at der er flere løsninger, specielt i lettere grader, men man skal som underviser være opmærksom hvis rutebyggeren siger "så er der bare 2 løsninger", måske er det ok men ofte er det fordi rutebyggeren er doven og ikke gider ændre på noget.
- Først tester rutebyggeren selv problemet/ruten og ser om ideen fungerer. Husk opvarmning.
- Efter evt. justeringer bør en testklatrer prøve, uden at få beta af rutebygger. Optimalt er testerens on-sight niveau det samme som den byggede rute/problem.

Testrækkefølge:

- rutebygger tester ideen
- testklatrer tester uden at få beta
- break the beta

## Feedback

Når man tester et problem og skal give feedback bør man undgå ord som godt/dårligt eller svært/nemt. Fokusér i stedet på hvad man oplever / hvordan problemet føles, og ikke i første omgang hvad man synes skal ændres.

Hav fokus på disse punkter:

- Er der bevægelser eller greb som føles markant anderledes eller sværere end resten?
- Er der rækkevidde problemer?
- Se problemet som en helhed?
- Hvilken oplevelse har klatreren?
- Er der en bestemt bevægelse jeg har lyst til at lave, men ikke helt kunne få til at virke?

Når rutebyggeren hører feedback må han vurdere hvad der er relevant og om det hjælper ham tættere på sin ide. Testerens klatreniveau skal tages med i vurderingen. Feedback er altid korrekt da det er testerens oplevelse.

## 4 strategier ved rutebyg på reb

Når man bygger ruter fra reb kan man groft sagt bygge på 3 måde.

### Bottom-up:

Man starter nedefra og sætter greb i den rækkefølge de klatres.

#### Fordele

- Giver ofte godt flow.
- Nemt at tænke ruten.
- Vælges ofte af nye rutebyggere, da det er mindre abstrakt

#### Ulemper:

- Fysisk hårdt og besværligt at klatre op ad rebet med grebsspand når man sætter fødder på til senere sekvenser kan man ødelægge håndsekvens

### top-down:

Man går på reb op til ankeret, hiver spand med greb op. Bygger oppefra og ned.

#### Fordele

- Det er fysisk lettere at fire ned med spanden
- kan tænke de næste håndgreb ind i fodsekvens

#### Ulemper

- Det kan være svært at forestille sig bevægelser, og vurdere reach

### crux-first:

Det behøver ikke være cruxet, men man starter med en sekvens midt i ruten fordi den er vigtig/inspirerende for byggeren

#### Fordele:

- Kan øge motivationen
- Giver udgangspunkt i begge retninger

#### Ulemper

- Ruten kan blive ujævn

### Hands first:

Kan kombineres med de andre metoder. Man sætter først hele håndsekvensen og fylder ud med de fødder der skal til for at ramme graden

#### Fordele:

- Det er mere simpelt at forstille sig håndsekvens, det passer med den måde de fleste læser ruter
- først hænder så fødder.
- Bruges ofte af nye rutebyggere eller hvis man bygger over eget on sight niveau.

#### Ulemper:

- Det tager længere tid da man skal igennem ruten flere gange.
- Man risikere at ødelægge beta når man sætter fodgreb på

## Effektivitet

Start med at finde de greb du skal bruge – ca. dobbelt så mange som der skal på væggen, f.eks. 15 greb til et boulder problem eller 40 til en rute. Det er meget hurtigere at overskue grebene når du er i gang. I stedet for at lede et helt rum eller en stor spand igennem efter det rigtige greb.

Byg ruten/problemet færdigt inden test, det giver mere sammenhængende produkt og det tager lang tid at skifte mellem byg og test.

## Hvornår er ruten færdig?

Man kan altid arbejde mere på en rute. Det vigtigste er at den er interessant og udfordrende at klatre, samt opfylder evt. andre krav f.eks. at børn kan klatre den, eller at den kræver et heel hook. På et tidspunkt når man til at ruten er nogenlunde jævn, den holder sværhedsgraden, og den er sjov at klatre. Set fra klubbens eller brugernes synspunkt er ruten nu færdig.

Hvis rutebyggeren ikke har opnået sin vision med ruten, eller han bare gerne vil undersøge effekt af visse ændringer så kan man arbejde videre, det er blot vigtigt at indse at man nu gør det for sin egen skyld og for at lære mere om rutebygning.

## Gradering

Det optimale er at rutebyggeren får en opgave om at ramme en grad og så bygger han det. Ofte skal der lidt justeringer til for at den er jævn. Men er ruten blevet jævn et par grader højere og fungerer fint, så er det ofte lettere at lade den stå og bygge en ny rute i den ønskede grad.

Pointen med at få tildelt eller vælge en grad er at det er lettere at tage de mange små beslutninger i løbet af byggeprocessen når man har en rettesnor. Man kan hurtigt blive inspireret når man står med grebene og få lavet noget der er for svært til graden, så er det godt at have et overordnet mål så man kan holde ruten jævn.

## Reb eller boulder

Valget imellem at bygge fra reb højt på væggen eller i boulderhøjde afhænger i høj grad af klubben og faciliteterne der er til rådighed. Overordnet kan man sige at hvis der bygges i boulder højde (kan nås fra stiger) er der bedre mulighed for at nå flere gentagelser af processen og dermed større læring, fordi det er nemmere at skifte mellem byg og test. Man kan sagtens lære at skrue ruter selvom man arbejder i boulderhøjde.

Hvis man bygger fra reb, skal man indregne tid til at gå på reb, rigge udstyr til, besværlige arbejds-positioner, og det er sværere at kalde folk til samling. Hvis kursisterne er motiveret af at skrue ruter eller det er de faciliteter der er til rådighed, så kan man sagtens holde kurset på reb. Det tager bare længere tid.



## Tidsplaner

### Bouldering - eksempel på tidsplan for 8 timers kursus

Velkommen – introduktion til deltagere & Gennemgang af program	15 min.
Diskussion – hvad er et godt boulderproblem?	15 min.
Praktisk om sikkerhed & arbejdsgang	10 min.
Opgave 1 – Forcering af specifikke bevægelser	120 min.
Testklatring	60 min.
Frokost	60 min.
Opgave 2 – Avancerede evalueringsprincipper & Justeringer	75 min.
Testklatring & Evaluering	45 min.
Produktion & præsentation af færdige problemer	30 min.
Teori – Tyngdepunkt, trækretning & rotation	20 min.
Opsamling & spørgsmål	30 min.
	8 timer

### Rutebyg fra reb – eksempel på tidsplan for 8 timers kursus

Velkommen – introduktion til deltagere & Gennemgang af program	15 min.
Diskussion – hvad er en god rute?	15 min.
Praktisk om sikkerhed & arbejdsgang	20 min.
Opgave 1 – Forcering af specifikke bevægelser (boulderhøjde)	60 min.
Testklatring	30 min.
Teori – Tyngdepunkt, trækretning & rotation	60 min.
Frokost	40 min.
Produktion af rute (del af rute)	120 min.
Test og evaluering	60 min.
Justering baseret på feedback	30 min.
Opsamling & spørgsmål	30 min.
	8 timer

Se eksempel på et kursus fordelt over en uge i appendiks 3

Hvis man bygger ruter fra reb anbefales det at man på kurset kun arbejder på en del af ruten sådan at man gentagne gange får erfaring i processen. Kursisten kan så bygge færdig efterfølgende. Der kan evt. følges op med en ekstra kursus dag, hvor det færdige produkt evalueres.

Har man ikke en hel dag til rådighed til kurset anbefales det at Produktionsdelen og bevægelses-teoridelen nedprioriteres så der er vægt på det praktiske omkring sikkerhed og klubbens system omkring rutebyg.

## Sikkerhed

Der skal afspærres omkring området hvor der skrues- mindst 2 m fra stedet hvor der skrues.

Mens der er folk der skruer og går på stiger må der ikke være folk der tester på samme væg som kan falde ned i stiger osv.

Ved test af boulder problemer må der ikke være noget på madrassen, stiger/skruer/spande osv. Madrassen er der jo netop fordi man kan falde i det område.

Hvis der bygges fra lift, skal rutebyggeren uddannes i brug af liften, f.eks. max vægt i kurven, afspærring omkring, faldsikring osv. Dette afhænger af lift type og lokale forhold i hallen.

Hvis der bygges fra reb skal kursisterne inden rutebyg kurset have gennemgået kursus i rearbejde, backup, sikring af værktøj/spande osv.

Hvornår skal der støtteskrue i greb? Det er altid en vurdeing men hellere en støtteskrue for meget. Som hovedregel skal der støtteskrue i når der er stort moment omkring boltene, hvis man f.eks. træder på siden af grebet eller når grebet er mere en 10 cm på hver side af boltene.

Kig altid på bagsiden af grebet og tjek for revner inden grebet sættes på væggen, knækkede greb kasseres.

## Praktisk

### Værktøj

Man kan skrue med umbraco nøgler eller slag-nøgler (skruemaskine), pas på med slag-nøgler, hvis boltene kommer skævt i kan man let ødelægge gevindet. Det anbefales at begyndere bruger håndnøgle, eller skrue boltene i det første stykke med hånden.

Det anbefales at klubben har en bestemt type bolte og skrue som benyttes i hallen. Så er det meget nemmere når man skal arbejde på væggen

Forklar længden på bolte ift. grebsdybde, ca. 2 cm synligt gevind

Brug ens størrelse bits til støtteskrue

### Efter Kurset

Uanset om man i klubben har et heldags kursus eller et par timer, så er det vigtigt at kursisterne har mulighed for at bygge videre i tiden umiddelbart efter kurset. Underviseren eller en anden erfaren rutebygger bør facilitere dette.

En god måde at gøre det på vil være at de nye rutebyggere bygger sammen eller hver for sig i løbet af ugen.

Der bør være en fast aftalt dag, hvor man mødes og tester de nye ruter/problemer med feedback.

Forsøg at holde sproget og terminologien fra kurset så man ikke snakker om gode og dårlige ruter/bevægelser men er så konkret som muligt.

### Praktiske ting som klubben skal tage stilling til

Alle klubber bør have et godt og velfungerende koncept som understøtter arbejdet med rutebygning.

Rutebygning er en stor opgave som let bliver endnu mere uoverskuelig hvis ikke nedenstående opgaver er prioriteret og sat i system.

- Sortering og opbevaring af greb
- Sortering og opbevaring af bolte
- Rensning af greb
- Procedurer for hvornår man som rutebygger må bygge i hallen
- Plan for hvilke sværhedsgrader og hvilket antal skal der bygges
- Plan som sikrer stilmæssig alsidighed
- Koncept og procedure for markering af problemer & ruter

Dansk Klatreforbund har udviklet en manual som omhandler alt det praktiske omkring rutebygning i klubben

## Appendix 1: Gyldne regler

- Der hvor du naturligt kigger skal der sidde et fodtrin (for at gøre det nemmere)
- Jo tættere fodgrebet er på lodlinien fra Tyngdepunktet, jo nemmere
- Hold en jævn sværhedsgrad
  - nemmere/kortere bevægelser på svære greb
  - sværere/længere bevægelser på lettere greb
  - større fodtrin til svære greb.
- Trækretning på 45 grader er lettere at holde end 0 grader
- 3 typer body tension
  - compression
  - opposition
  - resistance

## Appendiks 2: Opgave Eksempler

### Fill in the gaps:

- Underviser sætter start og slut greb på væggen.
- Kursist skal udfylde problemet, med udvalgte greb.
- Kursist skal være kreativ indenfor nogle givne ramme, det er lidt mere trygt end at få helt frie tøjler.

### Elimination

- Skru en masse greb på væggen 2-3 gange så mange som der er brug for.
- Ved gentagen testklatring, findes/opdages et problem og de overskydende greb fjernes.
- Fokus fjernes fra alt det praktiske omkring værktøj og stiger alt fokus er på bevægelse og alternative løsninger

### Begrænset frihed

Underviser vælger greb og væg, som kursist skal skrue på, det gør opgaven mere overskuelig da der skal tages færre valg, men der er stadig frihed til at være kreativ

### Ad hoc problemer

En god øvelse er at udpege et problem på eksisterende greb, det gør at man meget hurtigt kan "bygge" et problem og snakke om det.

Øvelses kræver at der er greb nok på væggen til at der er flere valgmuligheder.

## Appendiks 3 – rutebyg kursus uge

### Eksempel på rutebyg kursus fordelt over en uge

Lør - søn	Man- ons	Tors	Fre	Lør el. søn
<b>(120 min)</b> Prøv en masse eksisterende ruter/problemer og snak om dem	Kursisterne bygger selv eller sammen	<b>(60 min)</b> Hele gruppen mødes og tester hinandens kreationer. Kom med konkret feedback og fortæl hvad du oplever på væggen	Inviter klubbens øvrige medlemmer til en social event hvor de nye ruter/problemer klatres og rutebyggerne observerer hvordan de klatres	<b>(120 min)</b> Bevægelses teori, men udgangspunkt i KALK modulerne diskuteres klatrebevægelser og hvorfor de fungerer. Test bevægelser/øvelser.  Diskuter bagefter hvilke bevægelser de
<b>(60 min)</b> Intro til sikkerhed, værktøj og klubbens system		<b>(120 min)</b> Justering af problemer/ruter baseret på feedback. Lav få ændringer ad gangen.  Gentag test/justering cyklus	Rutebyggerne observerer og beskriver klatrernes bevægelser	forskellige ruter/problemer opfordrer til og hvordan. Hvad ville der ske med bevægelsen hvis en trækretning var anderledes.
<b>(60 min)</b> Byg et enkelt problem (frit)				

## Appendiks 4: underviser checkliste

Denne liste er tænkt som en checkliste som underviseren kan bruge før, under og efter kurset for at sikre at kursisterne kommer igennem det relevante.

EMNE	UNDERPUNKT	GENNEMGÅET (sæt X)
Motivation – Hvorfor bygge?		
Opvarmning		
Terminologi (rutebyggerprog)		
Bevægelsesforståelse	Trækretning	
	Tyngdepunkt	
	Understøttelsesflade	
Grebsvalg	Ergonomi	
	Højre / venstre	
Byggeproces	Hurtigt på væggen	
	Test og justering	
	Feedback	
Sikkerhed	Afspærring	
	Ryddet madras ved test	
	Reb sikkerhed	
	Krav ved brug af lift	
Værktøj	Bøltlængde i forhold til greb	
	Støtteskruer i greb, volumener	
	Umbraco, slag nøgle, snittap	
Greb	Opbevaring	
	Sortering	

## Appendiks 5: Klatreordbog

### Grebstyper

**CHIPS:** Små skruetrin

**CRIMP:** lille smalt greb, hvor man er nødt til at holde med fingrene bøjet i 90 grader eller mere.

**JUG:** Et godt greb. Stort, så man kan få hånden ned i.

**PINCH:** Håndteknik hvor man klemmer om et greb – i stedet for at stikke fingrene ind i grebets hul e.l. Som en pincet om et greb.

**SKRUE-TRIN :** Små klatregreb, der er monteret i klatrevæggen med skruer, i stedet for bolte. I beskrivelser af ruter eller problemer betyder ordet, at man kun må sætte fødderne på skrue-trin, og ikke på alle mulige andre greb.

**SLOPER:** Greb med negativ vinkel – dvs en nedadgående vinkel. Af "Slope": skråning på engelsk.

**BRIDGE:** Greb med hul igennem. Her kan man få fingre eller hele hånden igennem.

**UNDERCLING:** Greb, som skal holdes med underhånd, dvs. der skal trækkes opad.

**MAKRO :** Meget stort greb på klatrevæg.

**VOLUMEN:** Strukturer i forskellige størrelser hvor der kan monteres greb på. Volumener er mere en del af klatrevæggen end et egentligt greb.

### Størrelses-betegnelser

Forkortelse	Betegnelse		Størrelse Ø Diameter
XS	Extra Small	=	Ø optil 50 mm
S	Small	=	Ø 50 – 80 mm.
M	Medium	=	Ø 80 – 130 mm.
L	Large	=	Ø 130 – 210 mm.
XL	Extra Large	=	Ø 210 – 340 mm.
XXL	2 x Extra Large	=	Ø 340 – 550 mm.
	Makro	=	Ø over 550 mm.



## Bevægelser

**ARMBAR** At spænde sin underarm fast på tværs i et rids.

**BACKSTEP** At vende siden mod klippen, eller væggen, for at øge sin rækkevidde. Kaldes på dansk ofte kneedrop, selvom dette egentlig er noget andet.

**CAMPUS (-MOVE):** En meget dynamisk bevægelse hvor man "springer" op ad igangsat med armene. Udføres ved at hænge i armene uden fodfæste og derpå hive sig op eksplosivt op og nå højt.

**DYNAMISK:** Hurtig og kraftfuld bevægelse, modsat statisk (se statisk).

**DYNO:** En bevægelse, hvor man springer op og griber det næste greb.

**GASTON:** Et greb hvor man tager et greb foran en med tommelfingeren nedad og albuen udad

**HEELHOOK:** At lægge hælen op oven på klippen, og hænge i den. Kan aflaste meget

**KNEEBAR:** At sætte sit underben i spænd mod klippen, ved at presse henholdsvis knæ og fod mod den i et passende indhak. Herved kan man slappe af og ofte slippe med en eller begge hænder.

**KNEE-DROP:** Benstilling hvor man bøjer det ene knæ ind og ned under ens tyngdepunkt så ens hofter drejer ind mod væggen. Kaldes på engelsk ofte et drop-knee, backstep og til tider en Egyptian.

**Kryds (cross-over):** at krydse arme eller ben for at nå det næste greb

**LAYBACK:** En teknik hvor man læner sig væk fra grebet (ofte med begge hænder)

**LOCK OFF :** At trække med en arm til den er helt foldet sammen, og derefter flytte den anden hånd

**MANTLE :** At klatre op over en kant og komme op på en hylde. Samme bevægelse, som når man skal op af et svømmebassin. Krævende og udfordrende, og ofte nødvendig på boulders

**MATCH:** Begge hænder på samme greb.

**NO-HANDS :** Eller nohands rest- et hvil, hvor man kan få begge hænder af væggen

**ROCK-OVER :** At sætte den ene fod højt, og vippe sit tyngdepunkt hen over foden.

**TOEHOOK :** At hægte tæerne fast under et greb, og trække med dem

**SMEAR:** at bruge sålen af foden på væggen/klippen uden et greb. Vigtigt at skabe stor overflade for maks friktion

## Andre begreber

**BETA:** Information om hvordan en rute kan klatres. Har man fået beta om en rute, kan man vikke on-sight den, men muligvis flashe den.

**CRUX:** Det sværeste sted på en rute.

**DIEDRE:** En klippeformation, der ligner en åben bog – et hjørne man klatrer inden i, ikke udenpå.

**FLASH :** At føre en rute i første forsøg efter at have modtaget BETA.

**HÆNGER:** På klatrevæggen er det de "mataløjer" der sidder spredt, og som bruges til "førstemandsklatring" eller til at "føre" en rute.

**ON-SIGHT:** At føre en rute i første forsøg uden nogen form for BETA (-andet end rutens grad).

**REDPOINT:** At føre en rute efter et eller flere forudgående forsøg. Modsat onsight og flash – her gælder alle kneb.

**SLAB:** Positivt hældende del af væggen (Hælder "frem ad")(se bilag).

**STATISK:** Langsomt og kontrolleret bevægelse.

**TAG:** Den horisontale (vandrette) del af en væg, hvorpå man klatrer på undersiden

**TICKMARK :** Et mærke sat med kalk, så man kan se hvor man skal tage fat, hvis det man vil have fat i sidder uden for synsvidde, rundt om et hjørne, eller under en kant.

**TRACK:** Beskrivelse af en rute eller et boulderproblem, der betyder, at kun de greb, som er med i problemet, samt skruetrin, må bruges til fødderne.