

GaK rutebyg proces, workshop

RUTEBYG; tema, test, tweak

Tag en kop kaffe :) og så i gang med

Idéen:

- Få en idé til en klatreoplevelse du både synes er sjov
- Byg et problem du selv kan klatre
- Brug max 5 minutter!
- Brug idéen og kombinér gerne med et tema/emne
- Hold fast i din ide/inspiration for problemet, men vær åben overfor ændringer undervejs

Visualisering & konceptualisering: hvor & hvordan skal jeg bygge?

- Gå rundt og kig på væggene og tænk over mulighederne for hvor du vil bygge
- Visualiser forskellige sti'er du synes er fede op langs væggene, tænkt alt er muligt
- Hvor skal klatringen starte? Hvor skal den slutte? Hvor er midten?
- Hvordan kan jeg inkorporere væggenes features og vinkler i min klatring/rutebyg?
- Hvor skal crux'et (-ene) - de svære pasager placeres/ være?

Greb selektion

- Hvilke (-n) type greb understøtter de bevægelser du vil inkludere?
- Hvilke (-n) type greb vælger du at bygge med? Ens? Forskellige? Store? Små? Stil? Serie? Farve? Ergonomi? Typologi?

Overvej....

- Hvor hård skal klatringen være? HUSK du skal selv kunne klatre den
- Hvor stejl er væggen du bygger på?
- Hvor stor, og hvor positive, er de andre greb i forhold til din klatring rundt om det greb du står med?
- Hvordan skal grebet vende/orienteres?
- Er der features, andre greb, andre ruter eller vægpaneler tæt på grebplacering der påvirker dets brug/funktion?
- byg UDEN at teste
- TÆNK uden at teste

Hvad er med?

- Alle/frie fødder
- Markerede fødder
- Tracking

Rækkefølge:

- Byg sæt op byg sæt op byg sæt op byg sæt op byg sæt op byg sæt op
- Test tweak test tweak test
- Fælles test
- Final tweaks

Problem/ rute:

- find din inspiration
 - en bestemt bevægelse
 - en fed serie greb
 - jeg vil gerne lære folk noget
- boulderproblem skal være lidt offbalance/svært
- få greb på væggen hurtigt, ikke overtænke bevægelser
- skru under dit eget maks.
- Alle makroer er med

TEST

- Vi tester sammen alle problemer og kommer med vores vurdering, hvad sker der? Hvordan føles det? (ingen ændringsforslag!)
- Rutebygger fortæller om idé/tema og intentioner og tager test resultat med videre i sin final tweak
- problemet som helhed, virker det? Hvis ja, videre...

FÆLLES Oprydning

RIK metoden.

Vi arbejder med 3 begreber der er gode at arbejde ud fra når der skal bygges ruter og problemer:

1. **Kompleksitet** – nem at analysere eller forstå; kompliceret eller indviklet/snørklet. Hav en scala fra 1) – 5), hvor 1) er meget simpel og lige til 5) meget kryptisk.
2. **Intensitet** – ekstrem kraft, grad eller styrke; mængden af fysisk styrke der skal bruges for at lave en klatrebevægelse
3. **Risiko** – en situation der involverer eksponering for fare; Fare er mere chancen for at feje, ikke kunne lave klatrebevægelsen fremfor udsætte sig for mulig fysisk skade! Hvor svær er bevægelse at kontrollere eller graden af "commitment" der skal bruges for at lave en bevægelse. Jo højere risiko faktor jo mindre chance for succes.