



Navodila za osnovno razporeditev plezalnih oprimkov na plezalni steni

Uvod

Ta navodila veljajo povsem splošno - tako za otroško, kot tudi napredno plezalno steno. Plezalno površino v osnovi navidezno ločimo na dva dela in sicer na spodnji del, ki sega od tal do višine ca. 70cm in na zgornji del, ki sega do vrha plezalne stene.

Spodnji del plezalne stene

Spodnji del je uporaben samo za noge, torej tja namestimo stope oziroma manjše oprimke. Za lažje plezanje lahko med stope namestimo tudi kakšen srednji ali malo večji oprimek, ki ga uporabljamo kot stop.

Stope razporedimo naključno, vendar nekako enakomerno po vsem spodnjem delu plezalne stene. Najnižji stopi naj bodo približno 15cm od blazine oz. od tal, nižje so stopi zaradi povesa pete ko stojimo na prstih, povsem neuporabni.

Na otroških plezalnih stenah, kjer otroci plezajo kar v copatih ali nekem splošnem športnem obuvalu, naj bodo stopi večinoma obrnjeni tako, da je najdebelejši in najbolj pozitiven del stopa zgoraj. To tipično velja za otroške stene v vrtcu, v šoli in tudi doma. Sicer pa si vsak plezalec stope obrne po svoji želji in tako spreminja težavnost plezanja.

Zgornji del plezalne stene

V zgornjem delu stene prevladujejo oprimki za roke, med njih naključno natrosimo tudi nekaj stopov, saj je plezanje bolj zanimivo, če se moramo malo potruditi in stopiti na majhen stop, kot če za noge vedno uporabljamo velike oprimke.

Na zgornjem delu najprej razporedimo največje oz. najbolj pozitivne oprimke, torej tiste, ki nudijo najenostavnejši prijem. Razporedimo jih enakomerno naključno po celi površini, večinoma tako, da je prijem najbolj enostaven, se pravi zgoraj (kot prečka na lestvi). Pri tem pazimo, da je z vsakega vsaj en (seveda je bolje če jih je več, vendar je to odvisno od splošne gostote oprimkov) podoben vedno v dosegu rok. To nam nudi možnost, da se na začetku plezanja enostavno ogrejemo in hkrati uporabimo celotno plezalno površino. Tudi slabši plezalci in mlajši otroci bodo tako imeli več veselja. Ne pozabimo na primerno gostoto plezalnih oprimkov, kadar plezalno steno urejemo otrokom, saj imajo otroci precej manjši razpon rok od nas odraslih!

Vse druge oprimke (običajno je to večina) potem namestimo nekje vmes. Ponovno naključno enakomerno. Pri tem nujno upoštevamo, da je približno polovica teh oprimkov obrnjena stransko in v podprijem

(podprijem – oprimek, ki ga primemo od spodaj). To pomeni, da je najočitnejše oziroma najboljše mesto prijema konkretno zavrnjeno v levo ali desno oziroma povsem v podprijem. Tako ogromno pridobimo na pestrosti plezanja, enakomernem razvoju vseh mišic zgornjega dela telesa in na razvoju koordinacije gibanja, hkrati pa preprečimo določene morebitne poškodbe ob zelo intenzivni uporabi plezalne stene.

Ne pozabimo tudi, da se v skoraj v vsakem malo večjem oprimku skriva več prijemov, kar lahko s pridom uporabimo in še dodatno pridobimo na pestrosti plezanja.

Ne bojte se, če steno z oprimki opremljate prvič. Ni napačne postavitve oprimkov. Lahko boste le naredili pretežko ali prelahko kombinacijo, kar pa se da vedno spremeniti. Čar plezanja je ravno v raznolikosti in pravzaprav brezmejnem številu možnih kombinacij postavitve oprimkov.

Nič ni za vedno

Priporočamo, da oprimke in stope občasno (recimo dvakrat letno) vsaj malo obrnete, še bolje pa je, če jih povsem premestite in premešate. Tako bo plezanje vedno zanimivo, saj se bodo pojavile nove kombinacije in novi izzivi.

Pripravil Matevž Gradišek,

- oblikovalec plezalnih sten in oprimkov MRclimbing od leta 1993,
- soustvarjalec evropskega standarda za plezalne stene in oprimke (predstavnik SIST-a v CEN),
- inštruktor športnega plezanja od leta 1995,
- trener športnega plezanja od leta 1999,
- aktivni mednarodni sodnik športnega plezanja od leta 1998, z najvišjo licenco IFSC - Jury President.