

KOM-IGÅNG-INSTRUKTIONER

BOLDERINGVÄGG

På väggen finns olika svåra leder, sk.problem, som är markerade med tejp i olika färger:

GUL - JUNIOR (anpassade problem för barn)

GRÖN - LÄTT

BLÅ - LÄTT/MEDEL

RÖD - MEDEL/SVÅR

SVART - SVÅR

Startgrepp

Tejpen visar var du ska börja och hur ditt startgrepp ska vara.

Om det finns två tejpbitar av samma färg, vid två olika grepp. Ska du börja med händerna på båda greppen.

Sitter det däremot två tejpbitar vid ett grepp, ska du börja med båda händerna på det greppet.

Sedan ska du följa greppen som är samma färg.

OBS! Greppens färg har ingen betydelse för svårighetsgraden, den märks enbart ut med tejpens färg.

Klara problemet

Du klarar problemet när du når tejpen i samma färg högst upp på klätterväggen. Finns det ingen tejp, ska du nå kanten högst upp.

När du har klarat problemet

Klättra ner istället för att hoppa, för att minska belastningen på rygg och knän.

Några enkla tekniktips

- ▶ Jobba med raka armar. Om du hänger med böjda armar, kommer du att bli trött mycket snabbare.
- ▶ Stå på greppen med tårna för att lättare kunna rotera kroppen.
- ▶ Håll höften nära väggen. Ju längre ifrån höften är från väggen, desto högre är belastningen på armarna.
- ▶ Jobba så lungt och avslappnat som möjligt.

