

slovníček pojmů

MATCHOVÁNÍ = PŘIDÁVÁNÍ

Matchování je z anglického slova matching = spojit, v češtině říkáme přidat na chyt. Znamená to, že na chyt k jedné ruce přidáme druhou ruku a jsou tam obě nebo na stup přidáme nohu k noze.

PATOVÁNÍ

Technika, kdy namísto špičky vkládáme na chyt patu. Může jít o výpad přes patu nebo také si touto technikou můžeme pouze stabilizovat trup, abychom nechtyli dveře. Při pokládání paty se snažíme špičku nohy tlačit dolů směrem k zemi, vyrotovat koleno a tlačit pánev co nejbližší ně stěně. Patu pokládáme mírně z vnější strany namísto zeshora.

VYSOKÁ NOHA

Noha je výše než pas/trup.

GASTON

Gaston se v češtině někdy nazývá backhand. A znamená to chytit bočák druhou rukou než by bylo přirozené tak, že mi palec směřuje k zemi a chyt chytám do kříže.

TRAVERZ

Traverz je lezení horizontálně po stěně - lezec neleze nahoru, ale do boku. Je to vhodné například při rozlezení.

NOHA NA TŘENÍ

Lezečka není na stupu, ale je opřena o stěnu, kterou aktivně zapojuje a využívá k tomu odpor a tření.

BATHANG

Lezec visí za špičky jako netopýr - bez použití rukou.

HANGBOARD

Lezecká deska, ve které jsou díry a lišty. Využívá se k tréninku a odolnosti prstů.

slovníček pojmů

ŠPIČKOVÁNÍ

Jedná se o techniku, kdy používáme špičku především k ustabilizování trupu. Špičku zpravidla zaháčíme za stup horní stranou chodidla, někdy až téměř k nártu.

CAMPUS

Lezec leze bez použití nohou, leze pouze rukama.

DYNO

Dyno je zkratka pro dynamický pohyb. Opakem je lezení staticky.

VLAJKOVÁNÍ

Technika ustabilizování trupu. Noha ne vlajce není na stupu, ale je aktivována u stěny, aby stabilizovala trup a nechytily jsme dveře.

KNEEBAR

Koleno zaklíníme pod chyt, využíváme klín mezi lezečkou a kolenem. Jsou vhodné při tomto využití chrániče na stehno a koleno.

MAGO

Mago, taky někdy maglajz nebo magnesko je slang pro mangézium = prášek pro lepší tření a proti klouzání rukou,

KŘÍŽ

Jedná se o pohyb končetiny na druhou stranu osy těla.

NO-HAND REST

Jsem schopný/á zůstat u stěny bez držení - většinou doho docílím například kneebarem nebo postavením se do kouta či na plotnách.