



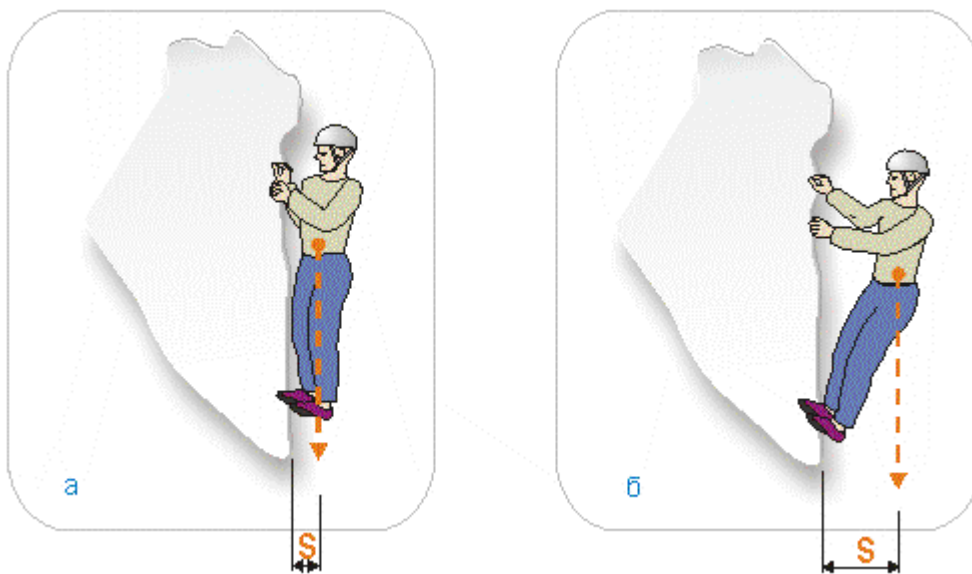
## 12. Основна техніка лазіння

### а. Основна техніка лазіння на скелях та штучних тренажерах.

Найголовніше вміння скелелаз, за яким оцінюють його майстерність та клас, це техніка пересування по скелях. Досвідчений скелелаз рухається по скелі м'яко, швидко, легко, без помітних зусиль, використовуючи при цьому різноманітну техніку пересування по скельному рельєфу.

#### а. Основна техніка лазіння на скелях та штучних тренажерах.

- По скелях "лазять ногами", максимально зберігаючи від перенавантаження м'язи рук та плечей. Таке лазіння можна порівняти з пересуванням по сходах або драбині, коли з кожним кроком (розгинаючи ноги в колінах) піднімаємо тіло на сходинку, що раз просуваючись до гори. Руки використовуються для підтримки рівноваги.
- Для утримання стійкої рівноваги при пересуванні по скелі користуються правилом "трьох точок опори": дві ноги-рука або дві руки-нога.
- Щоб лазіння не було фізично виснажливим необхідно балансувати тілом так, аби уявна вертикальна лінія, проведена з центра ваги тіла проходила через точку опори, або (у випадку коли стоїмо на двох ногах) між точками опори.
- Відстань між тілом та поверхнею скелі має відповідати стійкій рівновазі. Занадто близька позиція – обмежує кут зору (мал. 34а), збільшена відстань - призводить до перенавантаження рук (мал. 34б).



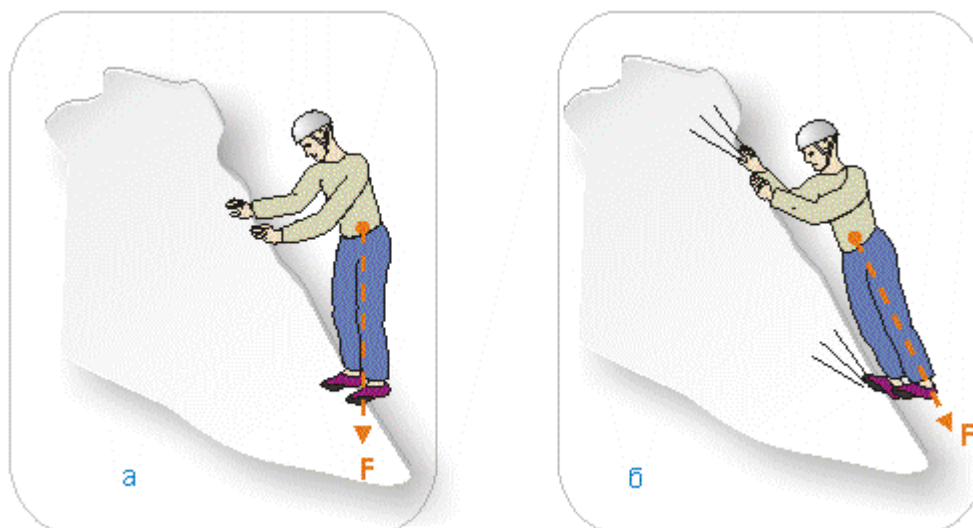
Мал.34. Положення тіла при лазінні відносно скелі:

а – близька позиція тіла до скелі; б – велика відстань від скелі.

- Під час лазіння треба як найрідше використовувати максимальну силу і розраховувати свої сили на всю довжину маршруту, а не тільки на найближчу складну ділянку маршруту.
- Щоб уникнути травм, перед лазінням обов'язково треба проводити "розминку" та "розтяжку", особливо пальців рук та кисті.

Техніка ніг.

- Якщо крутизна стіни 40-60° і добре розгалужений рельєф скелі, то ставимо стопу ноги на невеликі горизонтальні поверхні цілою підошвою, розгинаючи ноги в колінах. “Висота кроку” має бути такою, щоб можна було “стати” на ногу без зайвих зусиль.
- Якщо крутизна 80- 90° з дрібним рельєфом, ставимо носок скельного черевика на маленькі виступи або в “кишеньки”.
- Якщо ж перед нами похила плита, ставимо стопу підошвою на поверхню плити і встаємо “на тертя”, тримаючи тіло вертикально (мал.35а). При близькій відстані тіла до скелі зменшується тиск на ноги та сила тертя, що в свою чергу викликає збільшену сумарну силу “F” (мал.35б), яка викликає прослизгування.



Мал.35. Положення тіла при лазінні по похилих плитах:  
а – правильне; б – неправильне.

#### Техніка рук.

- Майстерність використання різноманітних “зачіпок” для рук, вимагає великого досвіду та постійних тренувань.
- Завжди належить навантажувати зачіпки всіма пальцями і навіть якщо дозволяє рельєф долонею та кістю.
- Якщо маємо можливість вибору, то завжди кориснішим є спосіб тримання зачіпки, в якому пальці добре притиснуті один до другого і працюють, як єдине ціле (мал.36).



Мал.36. Вигідне тримання зачіпки.

### Динамічне лазіння.

- На практиці (головним чином це стосується спортивного скелелазіння) можна свідомо уникати одного з головних правил лазіння - використання "трьох точок опори"... Вміння майстерно балансувати тілом дозволяє виконувати рухи під час яких вдається утримувати рівновагу користуючись двома або навіть одною точкою опори. Це нагадує підсакування, в верхній фазі польоту якого, можна досягнути зачіпки, яку неможливо досягнути з "стаціонарного" положення. Динамічне лазіння це ознака сучасного скелелазіння.

### Лазіння по щілинах.

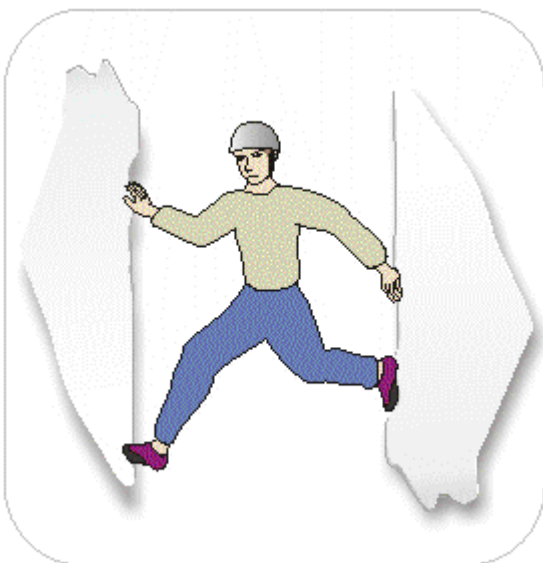
- Заклинюючи руки та ноги в щілині можемо пересуватись до гори (мал.37).
- Підніматись по щілині можливо використовуючи техніку "Дюльфера" (або "на відрив").



Мал.37.Заклинювання кулака в щілині.

### Лазіння в камінах.

- Каміни долають за допомогою техніки лазіння "в розпір". Розпираючись руками і ногами в протилежні сторони каміна піднімаються вверх (мал.38).



Мал.38.Лазіння "в розпір".