

## 5.2 Hindernis- en klimtechnieken

### Apenhang

De apenhang techniek wordt gebruikt om in horizontale touwen te klimmen. Met de apenhang techniek hang je onder het touw met je hoofd in de richting waar je heen wil.

**Stap 1:** Pak met je handen het touw vast met je duim om het touw.

**Stap 2:** Leg je voeten met je hak op het touw.

**Stap 3:** Zorg ervoor dat je rechtervoet dichtbij je rechterhand staat en je linkervoet en linkerhand ver van elkaar vandaan (of net andersom).

**Stap 4:** Beweeg je rechterhand tegelijkertijd met je linkerbeen. Zodra je de beweging inzet, strek je jouw rechterbeen uit zodat je met je rechterhand ver kan grijpen.

Tip: Je kunt bij de apenhang vooral de kracht uit je benen halen door je knie van je been waarmee te afzet, tegen het touw te drukken. Zo ontstaat er wrijving en kun je gemakkelijker afzetten.

Tip: Houd je lichaam in je romp gespannen en je heupen dichtbij het touw. Op deze manier kun je sneller bewegen en grotere slagen maken.

### Catcrawl

De catcrawl techniek wordt gebruikt om horizontale touwen te klimmen. Met de catcrawl techniek lig je bovenop het touw met je hoofd in de richting waar je heen wil. Een voet ligt met de wreef op het touw en je andere been hangt naar beneden voor de balans.

**Stap 1:** In plaats van alleen jezelf naar voren trekken met je handen aan het touw, probeer je jezelf met je handen iets omhoog te drukken van het touw, zodat er een minder groot deel van je lichaam het touw raakt. Op deze manier is er minder wrijving op het touw bij het voortbewegen.

**Stap 2:** Belangrijker nog dan je armen, is het uitstrekken van je been. Je voet die op het touw ligt breng je dichtbij je billen met een gebogen knie. Zodra je naar voren wil strek je dit been uit en duw je jezelf over het touw naar voren.

### Apenhang – catcrawl keertechniek

Regelmatig komt het voor dat je vanuit de apenhang op het touw dient te komen. Bijvoorbeeld wanneer je verzuurd raakt in je armen en anders uit de hindernis zou moeten stappen of zelf vallen. Daarnaast komt het ook regelmatig voor dat je over de balk moet aan het einde van een apenhang.

**Stap 1:** Terwijl je hangt in de apenhang, pak je beide handen vast aan dezelfde kant van het touw. Hierbij wijzen je vingers van beide handen naar je voorkeurskant.

**Stap 2:** Probeer je rechteroksel, linkslangs op het touw te leggen.

**Stap 3:** Strek je lichaam helemaal uit, waarbij je jouw hele lichaam en met name je heupen, dichtbij het touw brengt. Op deze manier is je draaipunt veel kleiner.

**Stap 4:** Laat je linkerbeen liggen op het touw en zwaai je rechterbeen naar onder. Dit geeft genoeg kracht om je hele lichaam mee te laten draaien.

**Stap 5:** Zodra je op het touw ligt, probeer je in balans te blijven en neem je de uitgangshouding aan van de catcrawl.

### **Full-regain**

Een full-regain is het naar boven brengen van je benen door, met name, je buikspieren en spieren in je heupen als je onder een touw hangt. Wanneer je bijvoorbeeld met je voeten uit een apenhang zwaait, moet je deze weer terug omhoog kunnen brengen op het touw en verder apenhangen.

Tip: Wanneer je jouw voeten hoog genoeg hebt gekregen, probeer dan je hak op het touw te leggen in plaats van je voorvoet. Je hak kun je veel gemakkelijker laten haken dan je teen in deze situatie, vooral als je bij het neerleggen van je hak je tenen strekt.

### **Algemene klim efficiëntie**

Er zijn heel veel verschillende hindernissen en door verschillende situaties waarin deze geklommen dienen te worden nog meer mogelijkheden. Daarom hieronder een aantal tips op een rij voor klim efficiëntie.

Tip 1: Gebruik zoveel mogelijk je benen en je buikspieren in plaats van je armspieren. Deze spiergroepen zijn groter en beter doorbloedt en kunnen krachtige bewegingen langer volhouden. Bijvoorbeeld bij het leggen van een voetklem, zodra de klem ligt uitstrekken met je benen.

Tip 2: Hang met lange armen. Als je met gestrekte ellebogen hangt, gebruik je veel minder je armspieren. Als je hangt aan je armen, is het in de meeste gevallen efficiënter om je armen gestrekt te houden. Daarentegen is dit wel meer belastend voor je schouders, dus bij een schouderblessure is het tegenovergestelde verstandig.

Tip 3: Zoveel mogelijk je zwaartepunt boven je voeten houden. Op deze manier ben je in balans. Wanneer je in een hindernis staat, zoals bijvoorbeeld een indianen brug, verticaalnet, stapbanden en zelfs touwklimmen, wil je zoveel mogelijk je gewicht van je voeten hebben. Alles wat je daarbuiten komt te hangen, compenseer je automatisch met je armen en deze wil je juist besparen.

Tip 4: Knijp niet harder dan nodig. Wanneer je jezelf moet vastknijpen in een touw of balk is er altijd een mate van knijpkracht dat je gebruikt. Het meest efficiënt is dat je zo hard knijpt dat je precies blijft hangen. Des te harder je knijpt, des te meer energie die spieren gebruiken. Daarnaast komt er ook nog eens minder bloed door de hard aangespannen spieren en verzuur je nog sneller.

## **Klimtechniek: touwklimmen – voetklem en zijwaarts bewegen**

Techniek is ontzettend belangrijk in de survivalrunsport. Heb je de techniek niet goed onder de knie zullen je spieren na een hele reeks hindernissen gewoon op zijn, met wellicht als gevolg het inleveren van je felbegeerde polsbandje. Een goede beheersing van de verschillende technieken is dus noodzakelijk naast het doorzettingsvermogen en de conditie. We beginnen met de basis het touwklimmen en daarna gaan we deze basis toepassen in de touwen zijwaarts/lianen.

### **Touwklimmen**

De voetklem is de basistechniek om in een touw te klimmen en de basis binnen de survivalrun. Deze techniek ga je het meest gebruiken tijdens het beoefenen van de survivalrunsport en kan je veel kracht besparen.

**STAP 1:** Pak het touw zo hoog mogelijk vast.

**STAP 2:** Plaats je voet aan de binnenkant van het touw en je knie aan de buitenkant.

**STAP 3:** Hang aan je armen en zorg er met je buikspieren voor dat je op heuphoogte in het touw een voetklem kan leggen. Let erop dat je hier jezelf niet op armkracht omhoog trekt.

**STAP 4:** Sla met je andere voet het touw om je voet heen zodat je het touw vast kunt klemmen.

Houdt je voet scheef door middel van je knie naar buiten te duwen. Op deze manier kun je het touw steviger klemmen.

**STAP 5:** Breng je gewicht boven je voetklem, waardoor je makkelijk kan blijven hangen.

**STAP 6:** Streck je zo ver mogelijk uit. En pak het touw zo hoog mogelijk weer vast. Probeer het touw zo hard vast te knijpen, dat je precies blijft hangen. Hoe harder je knijpt, hoe sneller je verzuurd.

**STAP 7:** Vervolgens begin je weer opnieuw vanaf stap 3.

### **Touwen zijwaarts / lianen**

Heb je de voetklem onder de knie dan zal dit je een hoop kracht besparen. De voetklem komt veel terug in andere hindernissen waaronder ook in de touwen zijwaarts. Ook bij de touwen zijwaarts geldt hoe beter je techniek is, hoe minder kracht je dit kost.

**STAP 1:** Klim in het eerste touw met een voetklem.

**STAP 2:** Pak het volgende touw naast je en houd je beide armen gestrekt. Je kunt hier kracht besparen door je armen goed gestrekt te houden en door goed te steunen op je voetklem.

**STAP 3:** Laat je voetklem los en zwaai naar het volgende touw, die je direct weer klemt tussen je voeten. Je armen en schouders kun je extra trainen door vaak aan je armen te hangen en te zwaaien.

**STAP 4:** Herhaal dit totdat je aan het einde bent.

Extra tips voor de touwen zijwaarts / lianen:

- Wanneer touwen ver uit elkaar hangen, zorg dan voor een goede zwaai. Door middel van het touw waaruit je stapt aan te trekken voordat je deze loslaat. Op deze manier krijg je een extra zwaai.
- Hangen de touwen dicht bij elkaar dan kun je touwen overslaan. Wil je een touw overslaan doe dit dan voorlangs. Op deze manier kom je niet in de knoop bij het zetten van je voetklem in het volgende touw.  
Zoek de beste verticale positie in de touwen. Hang je te hoog dan heb je weinig zwaai, hang je te laag, dan raak je snel de grond wanneer je wegglijdt en moet je opnieuw beginnen.