

Posición del cuerpo en la escalada

Técnica o posición de la rana / Frogging:

Consiste en colocar el cuerpo frente a la pared con las piernas flexionadas y las rodillas hacia fuera. Permite ahorrar energía especialmente cuando estiramos los brazos estirados y llegar más fácilmente al próximo canto al estirar las piernas.



Bicicleta / Dropknee:

Es uno de los primeros movimientos que se aprende, sobre todo si empiezas en salas de boulder o rocódromos donde es muy fácil empezar a experimentar en desplomes. Este movimiento es la alternativa menos costosa a intentar ir a por un agarre bloqueando los dos brazos e intentando lanzarse al canto al que quieres llegar. La bicicleta consiste en pisar un canto y a continuación flexionar la pierna llevando la rodilla hacia el interior. Esto permite acercar el cuerpo a la pared y por tanto ir a por el canto más cómodamente y con menos fuerza. El culmen de la bicicleta sería el momento en el que tenemos la rodilla hacia abajo, la cadera próxima a la roca o al panel, el brazo opuesto bloqueado y todo el cuerpo listo para sacar la mano del mismo lado de la bicicleta al canto. Esto nos permite, además, ir a por cantos que

están más alejados. Esta posición final del cuerpo recibe un nombre en inglés, **twistlock**, aunque en castellano no tenemos un nombre específico. El movimiento de los pies con el que se va a realizar la bicicleta sería un backstep, es decir, se pisa el canto con el exterior del pie de gato y el otro pie con el interior, de modo que acercamos la cadera a la pared.

Empotre de rodilla / Kneebars:

En los empotres de rodilla hacemos palanca con el pie y la rodilla o muslo. Pisamos en un buen canto, colocamos la rodilla y según la distancia, hacemos más fuerza levantando el talón para que el empotre sea más efectivo. Esto nos permite, con muy poca fuerza quedarnos totalmente agarrados a la roca. Puede aprovecharse un empotre de rodilla para descansar los brazos e incluso para volver a ponernos magnesio cómodamente.





Escalar en oposición / To stem:

En esencia, un movimiento en oposición es ejercer fuerza, ya sea con los pies o con las manos, hacia afuera, alejándolos del centro del cuerpo. Cuando, por ejemplo, volteamos una mano para salir de un bloque (en un mantel) estamos haciendo una «opo», ya que ejercemos fuerza con el talón de la mano hacia fuera.

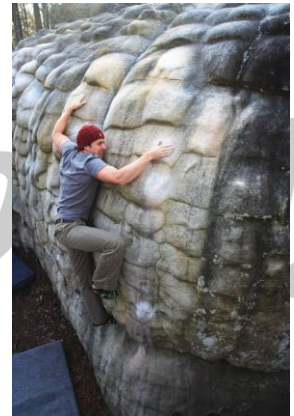


En la **técnica de chimeneas** nosotros no tenemos nombres diferentes si en la progresión en una chimenea oponemos las manos y los pies separados en cada pared (con el cuerpo en X), o si ponemos los pies o manos en una pared y la espalda en otra, pero en inglés si hay un término para esta técnica **back and foot** (imagen izq.)



Movimientos de compresión / Compression moves:

Es lo contrario a la técnica de oposición, lo que hacemos es ejercer fuerza hacia adentro, ya sea con las manos, brazos, pies o piernas.



Bavaresa / Layback:

La técnica de bavaresa consiste en oponer fuerzas, es decir, si estamos subiendo una fisura vertical o arista, las manos ejercen fuerza hacia el cuerpo agarrándose a la grieta como en un agarre lateral, es decir llevando el cuerpo hacia un lado y los pies pisan en la roca normalmente en adherencia ejerciendo fuerza hacia la roca. El cuerpo se arquea y el peso tiende a ir hacia afuera alejando el cuerpo de la roca aunque situándose al lado de la grieta cerca de la pared para hacer buenos los agarres de mano. Curiosamente, en español

también se conoce como técnica Dülfer por un escalador alemán (una antigua técnica de rápel también recibe su nombre).

Bandera / Flag:

Este movimiento consiste en estirar una pierna hacia atrás y hacia un lado para mantener el equilibrio y evitar puercas.



Montarse sobre el pie / Rockover:

Es un movimiento más o menos dinámico en el que se coloca un pie bastante alto y con un impulso de manos se trata de montarse sobre el pie llevando el peso del cuerpo a este. Esto permite alcanzar agarres bastante alejados.

Pie-mano / Foot-hand:

Decimos hacer pie-mano cuando colocamos un pie en el lugar en el que tenemos la mano.



Mantelar / Mantel:

Técnica o movimiento para subirse a una repisa. Hay distintas formas de enfrentarse a un mantel: o bien como si salieras de la piscina (imagen arriba) o bien subiendo una pierna a la repisa y montándote sobre ella **heel rockover** (imagen abajo). Una vez se le ha ganado altura al cuerpo, se voltea una mano en oposición para poder terminar de subirse a la repisa.



Bloquear / Lock-off:

Cogerse de un agarre con el brazo flexionado ejerciendo un momento de máxima fuerza para alcanzar otro agarre con la otra mano.

Escalar en estático / Static climbing:

Es lo contrario de escalar con movimientos dinámicos. El gasto de energía es mayor dado que la progresión requiere un bloqueo constante.



Movimiento dinámico / Dynamic, Dyno:

Movimiento en el que se ejerce un impulso con el cuerpo y se aprovecha la inercia para llegar al siguiente canto. Lo ideal es llegar al siguiente canto en el punto cero (deadpoint) para cargar el mínimo peso al coger el agarre. El contacto con la roca no se pierde, como mínimo hay una mano agarrada a la roca y para referirnos a que el cuerpo se separa de la pared utilizamos lance.

Lance / Dynamic, Dyno, Double-dyno:

Salto para alcanzar un agarre, en este caso, el cuerpo pierde el contacto con la roca. En castellano no distinguimos si se va al canto con una mano o con dos, pero en inglés sí lo diferencian: dyno sería con una mano y double-dyno con las dos.

Subir a campus / Campus:

Escalar sin utilizar los pies (nombre que viene de la campus board).



Yaniro / Figure of four:

Movimiento un tanto complejo y más propio de la escalada con piolets. A falta de pies y con un muy buen agarre de manos, se trata de pasar la pierna por encima del brazo utilizándolo de apoyo para poder subir el cuerpo.