

OSNOVNI PENJAČKI REDOSLIJED

Penjanje se uglavnom odvija po istom, jednostavnom redoslijedu. Prvo »penju« oči. Odabiremo **oprimak** (hvatište za koje se primamo rukom) i odlučujemo se kojom ćemo ga rukom dohvatiti. Nakon te odluke slijedi pogled prema dolje za odabir i korištenje **stopinki** (mjesto na koja ćemo stati nogama) koje će nam omogućiti da dohvatimo oprimak. Kad su noge na pravom mjestu, pogled se opet usmjerava prema gore, izvodimo pokret i hvatamo oprimak. Taj ciklus ponavljamo sve vrijeme. Kod tečnog penjanja odluke donosimo brzo.



Pogled prema gore:
izbor oprimka



Pogled prema dolje: izbor
stopinki i stajanje na njih



Ponovni pogled prema
gore i izvođenje giba

Dvije tipične pogreške koje se događaju kad se ne poštuje ovaj redoslijed su **nasumično hvatanje oprimaka** i **stajanje napamet**.

Nasumično hvatanje oprimaka

Penjač nije odlučio koji oprimak želi dohvatiti pa se pipajući isteže u potrazi za njim, a da prije toga nije upotrijebio stopinke koje mu to najbolje omogućuju. Najčešće se isteže previsoko i zato »leži« na stijeni, što mu onemogućuje pregled nad stopinkama i može uzrokovati poskliznuće. Onaj koji leži na stijeni u pravilu je u pat poziciji ili se pak, ako nekako i dohvati oprimak, može izvući tek uz velike napore.

Stajanje napamet

Penjač nije pogledao prema dolje i uopće nije odabrao stopinke. Noge premješta struganjem po stijeni dok mu je pogled usmjeren prema gore, a stopinku možda pogodi slučajno.