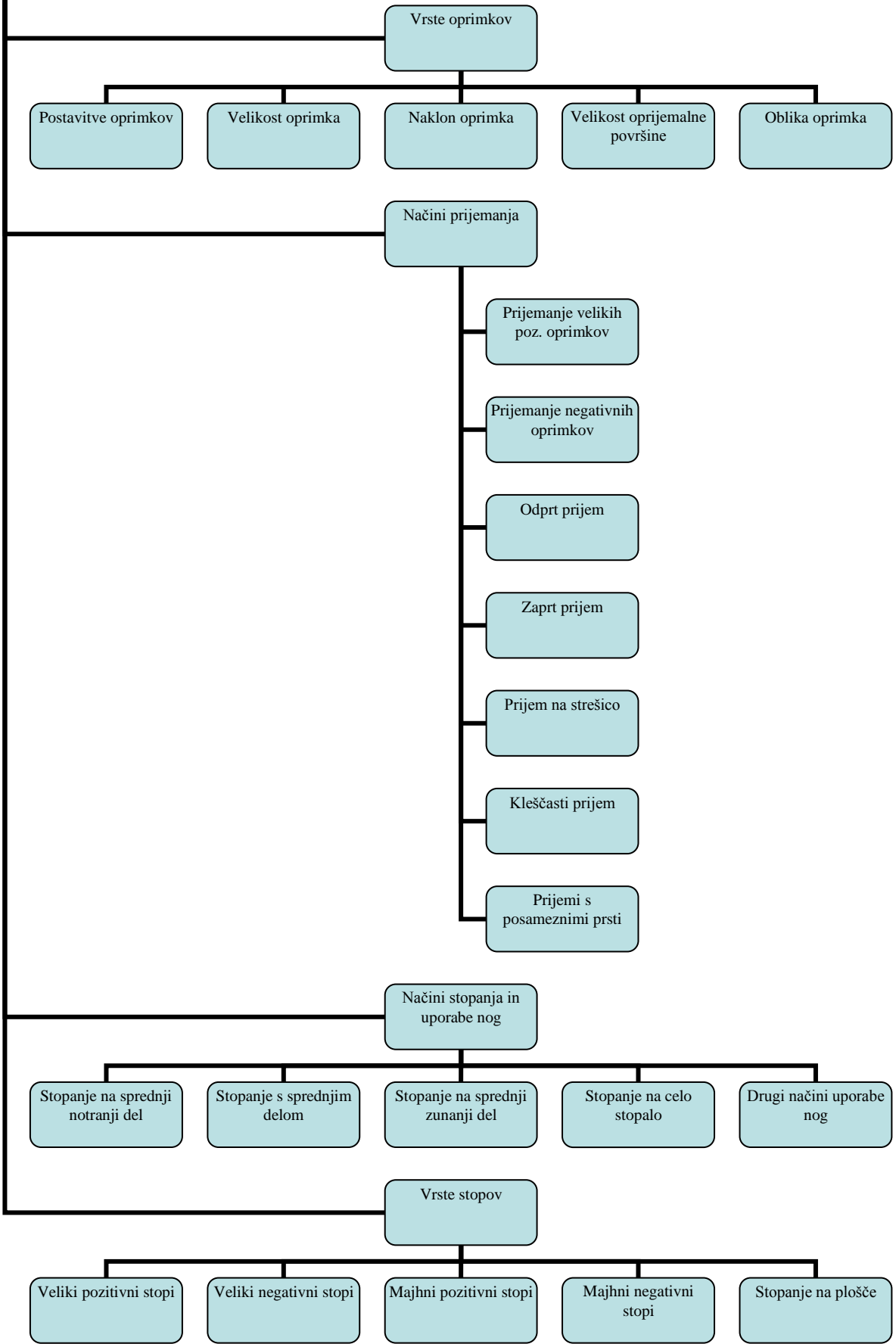
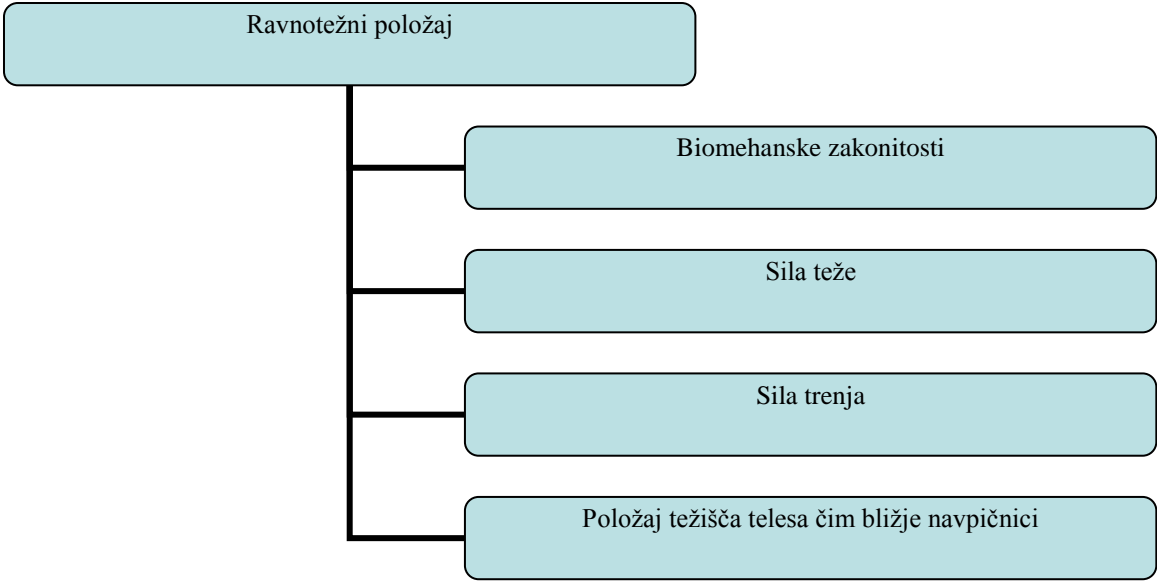


Načini prijemanja in stopanja





Osnovni položaj (plezalec v čelnem položaju)

Na mestu (položaj žabe)

Položaj skoraj na iztegnjenih nogah (oprimki in stopi bolj narazen)

Položaj žabe (oprimki in stopi bolj skupaj)

Štirioporni

Trioporni

S podprijami

Plezanje v osnovnem položaju

Plezanje s podprijami

Visok dvig noge

Plezanje prečnic

Plezanje s stopanjem na trenje

Opora z roko

Oporno plezanje

Bočni položaji

```
graph TD; A[Bočni položaji] --- B[Osnovni bočni položaj]; A --- C["Gibanje z zasukom kolena (gibanje v stranski smeri)"]; A --- D["Gibanje z zasukom boka (gibanje navzgor ali krajši križni gibi)"]; A --- E["Gibanje z zasukom boka in izrazitim zasukom kolena (daljši križni gibi)"];
```

Osnovni bočni položaj

Gibanje z zasukom kolena
(gibanje v stranski smeri)

Gibanje z zasukom boka
(gibanje navzgor ali krajši
križni gibi)

Gibanje z zasukom boka in
izrazitim zasukom kolena
(daljši križni gibi)

