

- Føddernes placering: inder-yderside
- Øvelser:
 - Hænder må ikke placeres over skulderhøjde
 - Hænder må kun placeres mellem skuldrene
 - Traverser med hænder og fødder krydsende ind over for hver skridt.
 - Sidelæns klatring vertikalt: højre venstre hofte mod væggen
 - Silent feet
 - Flytte hver fod én gang hver gang hånden flyttes.
 - Klatring med bind for øjnene
 - Berøre 3 greb med hver hånd og sidste greb skal bruges til at komme videre med.
 - Berøre 3 greb med hver fod og sidste greb skal bruges til at komme videre med.
 - Fiksering af hænder: når først man har rørt grebet, må hænderne ikke flyttes.
 - Sik-sak: klatre skiftevis med højre og venstre side til i et sik-sak-mønster op af væggen.
 - 1 hånds-klatring: klatring kun med en hånd.
 - Minus større håndgreb – ca. knyttet hånd-str.
 -
- Forklaring af grebstyper:
 - Pinch
 - Crimp – åben/lukket
 - Jugs
 - Slobe
 - Lay back
 - Undercling
 - Fingerpocket (restriktion for nybegyndere – brug først efter flere mdr. regelmæssig klatring)
 - Gaston
- Øve at stå på små fodgreb
- Håndskifte: 1) Den ene hånd forbereder plads til den anden hånd på samme greb. 2) Fingrene overtager pladsen på grebet én efter én.
- Fodskifte: 1) fødderne overlapper hinanden. 2) den ene fod sænkes ned på grebet idet den anden trækkes væk fra grebet.
- Skulderrulning: starter ved knæ/hofte som roteres indad.
- Hoftens til væggen: 1) siden til væggen. 2) front mod væggen.
- Kneedrop
- Forspænding i coremuskulaturen, så fødder og hænder kan flyttes kontrolleret.
- Dyno