

# Inhalt

<b>4</b>	<b>Vorwort DAV</b>
<b>5</b>	<b>Vorwort VDBS</b>
<b>8</b>	<b>Einführung</b>
8	Ressourcen
8	Technik
9	Taktik
9	Psyche
9	Kondition
<b>11</b>	<b>Grundlagen</b>
<b>12</b>	<b>Lernen und Lehren</b>
12	Bewegungslernen lehrerzentriert
13	Bewegungslernen schülerorientiert
14	Techniktraining
14	Methodik beim Techniktraining
<b>15</b>	<b>Training</b>
15	Regelkreis der Leistungssteuerung
17	Trainingsmodelle
18	Trainingsprinzipien
20	Energiebereitstellung
22	Trainingsumfang
<b>23</b>	<b>Biomechanik</b>
23	Kräfte und Vektoren
24	Schwerpunkt über Tritt
24	Zwei Haltepunkte
26	Drehmomente
27	Störfaktoren
<b>28</b>	<b>Bewegungsphasen</b>
28	Vorbereitungsphase
28	Hauptphase, Greifphase
29	Stabilisierungsphase
<b>31</b>	<b>Elemente effektiven Bewegens</b>
<b>32</b>	<b>Elemente effektiven Bewegens</b>
<b>32</b>	<b>Ökonomisches Bewegen bei Wandklettere</b>
34	Ökonomisches Bewegen in anderen Klettersituationen
<b>36</b>	<b>Treten</b>
36	Leisten und konkrete Tritte
37	Reibung
38	Fuß verklemmen
38	Ziehen, Hakeln, Foothook
39	Fußwechsel

<b>41</b>	<b>Greifen</b>
41	Physiologisch günstige Fingerhaltungen
41	Griffe
42	Klemmen
<b>44</b>	<b>Gleichgewicht</b>
44	Schwerpunkt über die Tritte
44	Bewegungszentrum Hüfte
46	Zwischentreten im Lot
46	Lotgleichgewicht
48	Einpendeln
48	Lot oder offene Tür
<b>50</b>	<b>Körperspannung</b>
50	Spannungsaufbau
51	Greifen in einem Zug
52	Langer Arm
54	Tief gehaltene Schulter
<b>56</b>	<b>Dynamik</b>
57	Beschleunigen
58	Greifen im Totpunkt
58	Hüftauslösung
<b>60</b>	<b>Präzision</b>
60	Positionieren
62	Leise treten
62	Weich greifen
<b>65</b>	<b>Klettertechniken</b>
<b>66</b>	<b>Frontale Techniken</b>
66	Reibungstechnik
67	Spreizen und Stützen
70	Frosch
70	Diagonaltechnik
72	Schulterzug
72	Gegendrucktechnik
74	Hangeln
74	Schwungmitnahme
76	Hinten Scheren
76	Gleichseitig Einpendeln
<b>78</b>	<b>Eingedrehte Techniken</b>
78	Grundform Eindrehen
79	Vorne Scheren
80	Figure of Four
80	Ägypter
81	Diagonal Einpendeln
<b>83</b>	<b>Sonstige Techniken</b>
83	Abklettern
85	Stemmen
86	Risstechnik
90	Durchstützen
92	Softer dynamischer Zug
92	Sprung, Pendel- und Doppeldynos
94	Rasten

- 97 Stürzen**
- 97 Stürzen und sichern üben
- 99 Stürzen in der Praxis

## 102 Taktik

- 104 Aufwärmen und Abwärmen
- 106 Stülformen**
- 107 Wettkämpfe**
- 107 Lead
- 108 Bouldern
- 109 Speed
- 110 Rotpunkt**
- 111 Taktik Ausbouldern
- 114 Flash**
- 114 Taktik Flash
- 115 Onsight**
- 115 Taktik Onsight
- 118 Bouldern**
- 119 Taktik Bouldern
- 120 Speed**
- 121 Mehrseillängenrouten**
- 121 Informationen sammeln
- 122 Schlüsselstellen und Entscheidungspunkte
- 123 Alternativen und Varianten
- 123 Zeitplan und Ausrüstung
- 124 Rollende Planung
- 124 Taktisches Verhalten beim Zustieg
- 125 Vorbereitung am Einstieg
- 126 Taktisches Verhalten während der Kletterei

## 129 Psyche

- 130 Stress**
- 130 Wirkungen von Stress
- 131 Stress erkennen
- 132 Selbstregulation**
- 133 Atmen
- 133 Entspannen
- 134 Körperhaltung
- 135 Zielformulierung**
- 135 Ergebnisziel und Handlungsziel
- 136 Konzentration**
- 137 Visualisieren
- 137 Zuschauen
- 138 Rituale
- 138 Abreagieren
- 139 Positive Energie**
- 139 Positives und negatives Denken
- 141 Selbstgespräch und Umgang mit sich selbst
- 142 Stimmungsübertragung
- 142 Den Energieraum besetzen

- 143 Sturzangst**
- 144 Systematisches Desensibilisieren

## 147 Kondition

- 148 Kraft**
- 148 Maximalkraft
- 149 Laktazide Kraftausdauer
- 150 Periodisierung
- 151 Sportartspezifisches Krafttraining**
- 151 Lokales aerobes Kraftausdauertraining
- 152 Lokales laktazides Kraftausdauertraining
- 152 Extensive Hypertrophiemethode
- 152 Hypertrophiemethode
- 153 Maximalkraftmethode
- 153 Campusboard
- 153 Systemtraining
- 154 Ausgleichstraining
- 155 Schnelligkeit, Schnellkraft**
- 155 Beweglichkeit**
- 158 Ausdauer**
- 159 Grundlagenausdauer
- 159 Ausdauertraining

## 161 Ökologie

- 163 Anreise**
- 164 Zustieg**
- 164 Wandfuß**
- 166 Felswand**
- 169 Felskopf**
- 170 Übernachtung**
- 171 Nachbemerkung**
- 172 Übungen**
- 187 Register**
- 190 Literatur**