

<b>Eine Art Vorwort .....</b>	<b>7</b>	Kleines	
<b>Faszination Sportklettern .....</b>	<b>9</b>	Sportkletter-Lexikon .....	50
Faszination: Sportliche Leistung ..	10	Die Grundausrüstung für Fels- und	
Faszination: Unmittelbarkeit .....	13	Hallenkletterer .....	53
Faszination: Lebensform .....	15	<b>Praxis Sportklettern .....</b>	<b>59</b>
Faszination: Natur .....	21	Didaktisch-methodischer Aufbau	59
<b>Grundsituationen im Sportklettern</b>	<b>23</b>	Planung und Verbindung von	
Situation: Klettern .....	23	Lerneinheiten .....	60
Situation: Orientieren .....	32	Kinder – kletternd die Umwelt	
Situation: Sichern/		erschließen .....	63
Gesichert werden .....	35	Geländewahl im Techniktraining	66
Situation: Höhe/Sturzgefahr ....	36	<b>Praxis Sportklettern: Grundkurs</b>	<b>71</b>
<b>Sportklettern: Wissen .....</b>	<b>41</b>	Einführung in die	
Kurze Geschichte		Sicherungstechniken .....	71
des Sportkletterns .....	41	Einführung in die Griff- und	
		Trittschulung .....	79

Einführung in die Steigetechnik .....	88	Stabilisierungstechniken im überhängenden Gelände .....	141
Einführung in die Eindrehtechnik .	95	Dynamische Klettertechniken .....	147
Spezielle Quergangstechniken ..	100	Dachklettertechniken .....	155
Einführung in die Gegendrucktechnik .....	102	Einführung in das Taktiktraining des Sportkletterns .....	167
Spreiztechnik in Verschneidungen .....	104	Testmanual zur Überprüfung der aktuellen Kletterleistung .....	169
<b>Praxis Sportklettern:</b> <b>Aufbaukurs .....</b>	<b>109</b>	<b>Service Sportklettern .....</b>	<b>175</b>
Situativer Einsatz von HMS-, Tube- oder Achtersicherung ....	109	Klettersport im Internet .....	176
Ausgewählte Abbau-Techniken im Sportklettern .....	112	Literaturhinweise .....	178
Vorstiegsklettern .....	119	Register .....	186
Sturztraining .....	128	Die Autoren .....	190
Ausgewählte Risstechiken und Clean Climbing .....	136	Impressum .....	192