

## Inhalt

<b>Eine Art Vorwort .....</b>	<b>7</b>
<b>Faszination Sportklettern .....</b>	<b>9</b>
Faszination: Sportliche Leistung ..	10
Faszination: Unmittelbarkeit .....	13
Faszination: Lebensform .....	15
Faszination: Natur .....	21
<b>Grundsituationen im Sportklettern</b>	<b>23</b>
Situation: Klettern .....	23
Situation: Orientieren .....	32
Situation: Sichern/ Gesichert werden .....	35
Situation: Höhe/Sturzgefahr ....	36
<b>Sportklettern: Wissen .....</b>	<b>41</b>
Kurze Geschichte des Sportkletterns .....	41
<b>Kleines Sportkletter-Lexikon .....</b>	<b>50</b>
Die Grundausstattung für Fels- und Hallenkletterer .....	53
<b>Praxis Sportklettern .....</b>	<b>59</b>
Didaktisch-methodischer Aufbau	59
Planung und Verbindung von Lerneinheiten .....	60
Kinder – kletternd die Umwelt erschließen .....	63
Geländewahl im Techniktraining ..	66
<b>Praxis Sportklettern: Grundkurs .</b>	<b>71</b>
Einführung in die Sicherungstechniken .....	71
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: 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 Risstechniken und Clean Climbing .....	136	Impressum .....	192