

# Inhalt

<b>6</b>	<b>Vorwort DAV</b>
<b>8</b>	<b>Einführung</b>
8	Leistungsbestimmende Faktoren
8	Technik
9	Taktik
9	Psyche
9	Kondition
9	Ganzheitliche »Sichtweise«
9	Übungskatalog
<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	Positionieren
28	Weitergreifen
29	Stabilisieren
<b>31</b>	<b>Merkmale effizienten Bewegens</b>
<b>32</b>	<b>Technikleitbild Wandklettern</b>
34	Ökonomisches Bewegen in anderen Klettersituationen
<b>34</b>	<b>Technikleitbild Plattenkletterei</b>
<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	Tiefhalten der 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>Typische Bewegungssequenzen</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	Dropknee
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		
<b>95</b>	<b>Stürzen</b>		
97	Stürzen und sichern üben		
97	Falltest		
98	Fall- und Sicherungstraining		
99	Sicherungs- und Sturztraining		
99	Stürzen in der Praxis		
<b>102</b>	<b>Taktik</b>		
<b>104</b>	<b>Taktik</b>		
104	Aufwärmen und Abwärmen		
<b>106</b>	<b>Stilformen</b>		
<b>107</b>	<b>Wettkämpfe</b>		
107	Lead		
108	Bouldern		
109	Speed		
<b>110</b>	<b>Rotpunkt</b>		
111	Taktik Ausbouldern		
<b>114</b>	<b>Flash</b>		
114	Taktik Flash		
<b>115</b>	<b>Onsight</b>		
115	Taktik Onsight		
<b>118</b>	<b>Bouldern</b>		
119	Taktik Bouldern		
<b>120</b>	<b>Speed</b>		
<b>121</b>	<b>Mehrseillängenrouten</b>		
121	Informationen sammeln		
123	Schlüsselstellen und Entscheidungspunkte		
123	Alternativen und Varianten		
123	Zeitplan		
123	Ausrüstung		
124	Rollende Planung		
124	Taktisches Verhalten beim Zustieg		
125	Vorbereitung am Einstieg		
126	Taktisches Verhalten während des Kletterns		
<b>129</b>	<b>Psyche</b>		
<b>130</b>	<b>Stress</b>		
130	Wirkungen von Stress		
131	Stress erkennen		
<b>132</b>	<b>Selbstregulation</b>		
133	Atmen		
133	Entspannen		
134	Körperhaltung		
135	Ergebnisziel und Handlungsziel		
<b>136</b>	<b>Konzentration</b>		
136	Visualisieren		
137	Zuschauen		
137	Rituale		
		139	Abreagieren
		<b>139</b>	<b>Positive Energie</b>
		139	Positives und negatives Denken
		141	Selbstgespräch und Umgang mit sich selbst
		142	Stimmungsübertragung
		142	Den Energieraum besetzen
		<b>143</b>	<b>Sturzangst</b>
		144	Systematisches Desensibilisieren
		<b>147</b>	<b>Kondition</b>
		<b>148</b>	<b>Kraft</b>
		148	Maximalkraft
		149	Laktazide Kraftausdauer
		150	Periodisierung
		<b>151</b>	<b>Sportartspezifisches Krafttraining</b>
		151	Lokales aerobes Kraftausdauertraining
		152	Lokales laktazides Kraftausdauertraining
		152	Extensive Hypertrophiemethode
		152	Hypertrophiemethode
		153	Maximalkraftmethode
		153	Campusboard
		153	Systemtraining
		<b>154</b>	<b>Ergänzungstraining</b>
		154	Antagonistentraining
		<b>155</b>	<b>Schnelligkeit, Schnellkraft</b>
		<b>155</b>	<b>Beweglichkeit</b>
		<b>158</b>	<b>Ausdauer</b>
		159	Grundlagenausdauer
		159	Ausdauertraining
		<b>161</b>	<b>Ökologie</b>
		<b>163</b>	<b>Anreise</b>
		<b>164</b>	<b>Zustieg</b>
		<b>166</b>	<b>Felswand</b>
		<b>169</b>	<b>Felskopf</b>
		<b>170</b>	<b>Übernachtung</b>
		<b>171</b>	<b>Nachbemerkung</b>
		<b>172</b>	<b>Übungen</b>
		<b>187</b>	<b>Register</b>
		<b>191</b>	<b>Literatur</b>