

Inhalt

6	Vorwort DAV	
8	Einführung	
8	Leistungsbestimmende Faktoren	
8	Technik	
9	Taktik	
9	Psyche	
9	Kondition	
9	Ganzheitliche »Sichtweise«	
9	Übungskatalog	
11	Grundlagen	
12	Lernen und Lehren	
12	Bewegungslernen lehrerzentriert	
13	Bewegungslernen schülerorientiert	
14	Techniktraining	
14	Methodik beim Techniktraining	
15	Training	
15	Regelkreis der Leistungssteuerung	
17	Trainingsmodelle	
18	Trainingsprinzipien	
20	Energiebereitstellung	
22	Trainingsumfang	
23	Biomechanik	
23	Kräfte und Vektoren	
24	Schwerpunkt über Tritt	
24	Zwei Haltepunkte	
26	Drehmomente	
27	Störfaktoren	
28	Bewegungsphasen	
28	Positionieren	
28	Weitergreifen	
29	Stabilisieren	
31	Merkmale effizienten Bewegens	
32	Technikleitbild Wandklettern	
34	Ökonomisches Bewegen in anderen Klettersituationen	
34	Technikleitbild Plattenkletterei	
36	Treten	
36	Leisten und konkrete Tritte	
37	Reibung	
38	Fuß verklemmen	
38	Ziehen, Hakeln, Foothook	
39	Fußwechsel	
41	Greifen	
41	Physiologisch günstige Fingerhaltungen	
41	Griffe	
42	Klemmen	
44	Gleichgewicht	
44	Schwerpunkt über die Tritte	
44	Bewegungszentrum Hüfte	
46	Zwischenreten im Lot	
46	Lotgleichgewicht	
48	Einpendeln	
48	Lot oder offene Tür	
50	Körperspannung	
50	Spannungsaufbau	
51	Greifen »In einem Zug«	
52	Langer Arm	
54	Tiefhalten der Schulter	
56	Dynamik	
57	Beschleunigen	
58	Greifen im Totpunkt	
58	Hüftauslösung	
60	Präzision	
60	Positionieren	
62	Leise treten	
62	Weich greifen	
65	Typische Bewegungssequenzen	
66	Frontale Techniken	
66	Reibungstechnik	
67	Spreizen und Stützen	
70	Frosch	
70	Diagonaltechnik	
72	Schulterzug	
72	Gegendrucktechnik	
74	Hangeln	
74	Schwungmitnahme	
76	Hinten Scheren	
76	Gleichzeitig Einpendeln	
78	Eingedrehte Techniken	
78	Grundform Eindrehen	
79	Vorne Scheren	
80	Figure of Four	
80	Ägypter	
81	Dropknee	
81	Diagonal Einpendeln	
83	Sonstige Techniken	
83	Abklettern	
85	Stemmen	
86	Risstechnik	
90	Durchstützen	
92	Softer dynamischer Zug	

92	Sprung, Pendel- und Doppeldynos	
94	Rasten	
95	Stürzen	
97	Stürzen und sichern üben	
97	Falltest	
98	Fall- und Sicherungstraining	
99	Sicherungs- und Sturztraining	
99	Stürzen in der Praxis	
102	Taktik	
104	Taktik	
104	Aufwärmen und Abwärmen	
106	Stilformen	
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	
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	
129	Psyche	
130	Stress	
130	Wirkungen von Stress	
131	Stress erkennen	
132	Selbstregulation	
133	Atmen	
133	Entspannen	
134	Körperhaltung	
135	Ergebnisziel und Handlungsziel	
136	Konzentration	
136	Visualisieren	
137	Zuschauen	
137	Rituale	
139	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	Ergänzungstraining	
154	Antagonistentraining	
155	Schnelligkeit, Schnellkraft	
155	Beweglichkeit	
158	Ausdauer	
159	Grundlagenausdauer	
159	Ausdauertraining	
161	Ökologie	
163	Anreise	
164	Zustieg	
166	Felswand	
169	Felskopf	
170	Übernachtung	
171	Nachbemerkung	
172	Übungen	
187	Register	
191	Literatur	