

# INHALT

Vorwort, Dank	10, 12
Einstieg	16
<b>Bouldern – Begriffe und Schwierigkeitsgrade</b>	<b>18</b>
Was ein „Boulder“ sein kann...	18
Schwierigkeitsgrade zur Bewertung	21
Interview John Gill	24
<b>Historie des Boulderns</b>	<b>28</b>
Exkurs: Lächelnd zum Erfolg	48
<b>Ausrüstung</b>	<b>50</b>
Exkurs: Herstellung und Entwicklung eines Crashpads	58
Exkurs: Borreliose – Die krabbelnde Gefahr	60
Exkurs: Verhalten bei Unfällen	62
Exkurs: Bedeutung eines kräftigen und gut koordinierten Schultergürtels für das Bouldern	68
<b>Spotten</b>	<b>70</b>
Die goldenen Regeln des Spottens	73
Die Regeln im Einzelnen	74
Exkurs: Funktioneller Tapeverband bei Supinationstrauma	88
Übungen zum Spotten	91
<b>Taktik</b>	<b>94</b>
Die Taktik beim Bouldern	97
Aufwärmen, ein Grundgerüst	99
Strategien zur Bewältigung des Boulders	100
Exkurs: Taiji - wie ein anderes Bewegungsverständnis das eigene verbessern kann	116
<b>Bewegungslehre</b>	<b>120</b>
Freezing, Releasing, Exploiting	124
Der Fünferschritt - Grundlage der Standardbewegung	128
Greifen, Treten	141
Bewegungsvorbereitung	150
Bewegungsauslösung	156
Impulsmitnahme	159
<b>Coaching</b>	<b>176</b>
Der Grundgedanke	178
Allgemeine Leitlinien für den Coach	180
WWW-Modell der Rückmeldung	182
Beispielfall und Fragebögen	188
<b>Register</b>	<b>194</b>
Exkurs: Nicht morgen, nicht übermorgen, genau jetzt in diesem Moment	195
Boulderapell	197
Zu guter Letzt	199