

INHALT

Vorwort, Dank	10, 12
Einstieg	16
Bouldern – Begriffe und Schwierigkeitsgrade	18
Was ein „Boulder“ sein kann...	18
Schwierigkeitsgrade zur Bewertung	21
Interview John Gill	24
Historie des Boulderns	28
Exkurs: Meilensteine des Boulderns	46
Ausrüstung	50
Exkurs: Aufbau eines Kletterschuhs	54
Exkurs: Herstellung und Entwicklung eines Crashpads	60
Exkurs: Borrellose – Die krabbelnde Gefahr	62
Exkurs: Verhalten bei Unfällen	64
Spotten	70
Die goldenen Regeln des Spottens	73
Die Regeln im Einzelnen	74
Exkurs: Funktioneller Tapeverband bei Supinationstrauma	88
Übungen zum Spotten	91
Abspringen	94
Taktik	96
Die Taktik beim Bouldern	99
Aufwärmen, ein Grundgerüst	101
Strategien zur Bewältigung des Boulders	102
Taktische Trainingsplanung	113
Exkurs: Taiji - wie ein anderes Bewegungsverständnis das eigene verbessern kann	118
Bewegungslehre Teil 1	122
Freezing, Releasing, Exploiting	126
Basismerkmale Wandklettern	130
Greifen, Treten	133
Übergeordnete Fähigkeiten	134
Fehlerbilder	136

Bewegungslehre Teil 2	142
Releasing fortgeschritten	144
Greifen	145
Treten	146
Hooken	149
Bewegungsvorbereitung	154
Exkurs: Schulter	160
Hüftauslösung	163
Impulsmithnahme	167
Dynamics und Sprünge	168
Schwünge abfangen	170
Exploiting fortgeschritten	177
Modernes Bouldern	184
Kontaktpunkte	189
Kernsituationen beim modernen Bouldern	190
In Bewegung kommen	192
Aufstehen	198
Stützen	201
Catches	208
Laufen	210
Schwung abfangen	218
Schwungmitnahme	228
Nutzung einer Definitionswand	238
Coaching	240
Der Grundgedanke	242
Allgemeine Leitlinien für den Coach	244
VWWV-Modell der Ruckmeldung	246
Beispielfall und Fragebögen	252
Register	258
Exkurs: Nicht morgen, nicht übermorgen, genau jetzt in diesem Moment	259
Boulderapell	261
Zu guter Letzt	263