

Was du in diesem Buch findest

Vorwort	7	Finger- und Handstrekker 28 Dehnprogramm zum Abwärmen 29
Ausrüstung	9	
Boulderschuhe 10 Empfehlung 11		
Chalk 12 Chalkbag 12 Griffbürste 12		
Hautpflege 12		
Sicherheit, Spielregeln, Auf- und Abwärmeln	15	
Sicherheit	16	
Stürzen 16 Spotten 17		
Abspringen versus Abklettern 20		
Kinder und Jugendliche 21 Ringe 21		
Spielregeln	23	
Schwierigkeit 23 Start 23		
Ende 24 Richtig starten 24		
Mattenstreifer 25		
Zu groß oder zu klein? 25		
Chalkbag 26 Putzen 26		
Gemeinsam bouldern 26		
Auf andere achten 26		
Aufwärmeln	27	
Allgemeines Aufwärmeln 27		
Spezifisches Aufwärmeln 27		
Abwärmeln	28	
Brustmuskulatur 28 Armstrekker 28		
Fingerbeuger 28		
Bouldertechnik – Basics	31	
Technik und Kraft 32		
Zentrale Bewegungselemente 32		
Greifen	34	
Grifftypen 34		
Spezielle Greiftechniken 39		
Griffwechsel 40 Belastungsrichtung 42		
Belastungswinkel 45		
Merkmale guten Greifens 46		
Übung: Greifen 47		
Treten	48	
Antreten 48 Hooken 49 Knie 51		
Merkmale guten Tretens 51		
Übungen: Treten 55		
Hüfteinsatz	57	
Langer Arm 57		
Gewichtsverlagerung auf die Füße 57		
Aktiver Hüfteinsatz – Bewegungsauslösung 60 Eindrehen 60		
Übungen: Hüfte / langer Arm 62		
Spannung und Schwung	64	
Spannung dosieren 64		
Schwungkontrolle 67		

Spezielle Boulderprobleme	69	Armzugkraft	108
Oldschoolboulder und Newschool- probleme 70 Dynamos 70 Mantle 82		Trainingsgeräte 108	
Platten 84 Überhänge und Dächer 85		Schwierigkeitsvariation 108	
Balanceprobleme 89		Aufwärmen 108	
Kompressionsboulder 93		100 Klimmzüge 109	
		ABC-Training 111	
Taktik	94	Stützkraft	112
Vorbereitung	96	Material 112 Aufwärmen 112	
Boulder analysieren 96		Liegestützprogramm 113	
Vorbereiten auf den Versuch 97		Minibarrenprogramm 115	
Nachbereitung	98	Rumpfkraft	119
Videoanalyse 98		Ohne Geräte 119	
Mentale Boulderprobleme 98		Klimmzugstange 124	
Projektboulder oder Parcours	99	Beinkraft	126
Projektieren 99 Parcoursbouldern 100		Beweglichkeit	130
Wettkämpfe	100	Mobility Exercises 130	
Trainingsprogramme	102	Was sonst noch wichtig ist	135
Effektiv trainieren	104	Verletzungen	136
Fingerkraft	104	Vorbeugendes Tapen 136	
Verletzungsprophylaxe 104		Therapeutisches Tapen 136	
Trainingsgeräte 105		Bouldern mit Kindern	138
Schwierigkeitsvariation 106		Alter 138 Sicherheit 138	
Aufwärmen 106		Ausrüstung 139 Probleme 139	
Repeaters – Kraftausdauertraining 106		Wichtige Begriffe	141
Maximum Hang – Maximalkraft 107		Danksagung 143 Literatur 143	
		Über den Autor 144	