

Was du in diesem Buch findest

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

Spezielle Boulderprobleme 69

Oldschoolbolder und Newschool-
probleme 70 | Dynamos 70 | Mantle 82
Platten 84 | Überhänge und Dächer 85
Balanceprobleme 89
Kompressionsboulder 93

Taktik 94

Vorbereitung 96

Boulder analysieren 96
Vorbereiten auf den Versuch 97

Nachbereitung 98

Videoanalyse 98
Mentale Boulderprobleme 98

Projektboulder oder Parcours 99

Projektieren 99 | Parcoursbouldern 100

Wettkämpfe 100

Trainingsprogramme 102

Effektiv trainieren 104

Fingerkraft 104

Verletzungsprophylaxe 104
Trainingsgeräte 105
Schwierigkeitsvariation 106
Aufwärmen 106
Repeaters – Kraftausdauertraining 106
Maximum Hang – Maximalkraft 107

Armzugkraft 108

Trainingsgeräte 108
Schwierigkeitsvariation 108
Aufwärmen 108
100 Klimmzüge 109
ABC-Training 111

Stützkraft 112

Material 112 | Aufwärmen 112
Liegestützprogramm 113
Minibarrenprogramm 115

Rumpfkraft 119

Ohne Geräte 119
Klimmzugstange 124

Beinkraft 126

Beweglichkeit 130

Mobility Exercises 130

Was sonst noch wichtig ist 135

Verletzungen 136

Vorbeugendes Taping 136
Therapeutisches Taping 136

Bouldern mit Kindern 138

Alter 138 | Sicherheit 138
Ausrüstung 139 | Probleme 139

Wichtige Begriffe 141

Danksagung 143 | Literatur 143
Über den Autor 144