

INHALTSVERZEICHNIS

DAS SPIEL Ein Vorwort von Jo Nesbø	10	Techniktraining	87
Wie man dieses Buch lesen soll	15	Stufen der Technikentwicklung	88
Was kann uns die Geschichte lehren?	18	Vorstieg vs. Boulder	90
Spiel und Training	18	Einhängen des Seils	92
KAPITEL 1 TECHNIK	21	Routen und Boulder richtig „lesen“	94
Griffformen	22	Eigene Routen und Boulder definieren	96
Offene Hand	24	Drinnen vs. Draußen	98
Zangengriff	26	Beta oder nicht?	99
Halb aufgestellt	27		
Voll aufgestellt	28		
Weitere Greifmöglichkeiten	29		
Fußarbeit	30		
Aufkanten	32	KAPITEL 2 PHYSISCHES TRAINING	102
Schmieren	33	Der Kletterkörper	105
Volumes und große Tritte	33	KRAFT	106
Kletterschuhe	35	Fingerkraft	107
Die Grundlagen	36	Deadhangs	109
Balance und Gewichtsverlagerung	37	Deadhang Trainingsmethoden	111
Die Richtung von Kraft und Spannung	41	Interview mit Eva López	114
Statischer und dynamischer Kletterstil	43	Arm- und Oberkörperkraft	119
Spezifische Techniken	47	Klimmzüge	120
Frontales Klettern	48	Lock-offs	121
Eindrehen	50	Finger-, Arm- und Oberkörper kombinieren	123
Durchscheren	52	Bouldern	124
Seit-, Schulter- und Untergriffe	54	Campusen	129
Layback	57	Das Campusboard	130
Louis' Schule des Jammens	59	Core-Training	137
Klettern an Slopern	64	Füße platzieren	138
Stemmen	66	Hängeübungen	140
Manteling	67	Hangwaage	144
Heel hook	68	Begriffe des Krafttrainings	146
Toe hook	70	AUSDAUER	148
Dyno	72	Mentale Aspekte	150
Pogo	74	Physische Aspekte	152
Flick, Clutch und andere moderne Bouldermoves	75	Ausdauertraining	155
Wandneigungen und entsprechende Techniken	78	Kraftausdauertraining	159
Platten	79	Unterschiedliche Performance-Faktoren beim Bouldern und	
Wandkletterei	80	Lead-Klettern	164
Klettern in Überhängen	82	BEWEGLICHKEIT	166
Dachklettern	85	Hüftbeweglichkeit	169
		Schultern und oberer Rücken	173

KAPITEL 3 MENTALES TRAINING	178	KAPITEL 5 VERLETZUNGSVORBEUGUNG	254
Motivation und Zielsetzung	180	Allgemeines Krafttraining	256
Widrigkeiten	182	Übungen mit dem eigenen Körpergewicht	258
Vertrauen und innerer Dialog	183	Suspension-Training	263
Versuchen, scheitern und besser scheitern!	185	Training mit Gewichten	265
Trau dich, es zu versuchen!	185	Belastungsmanagement	270
Angst vor dem Stürzen	186	Wenn der Schaden schon eingetreten ist	272
Die Angst zu versagen	189	Akute Verletzungen	272
Konzentration und Fokus	190	Chronische Verletzungen	273
Routinen und Rituale	194	Was ist Schmerz?	275
Stressniveau und Kontrolle	197	Schmerz und Verletzung	276
Visualisierung	200	Schmerz, Sensibilisierung und Belastung	277
Einen Routenskizze erstellen	204	Häufige Verletzungen und Beschwerden	279
		Fingerverletzungen	279
KAPITEL 4 TAKTIK	206	Gelenkschmerzen	284
Wann sollte ich klettern?	209	Ellbogenschmerzen	285
Reibung	211	Schulterschmerzen	288
Mit wem soll ich klettern?	216	Kniestechen	291
Wie viele Versuche kann ich machen?	219	Junge Kletterer und Verletzungsrisiken	293
Hautpflege	220	ANEKDOSE EINER KLETTERIN: Der schlimmste Albtraum eines Kletterers	295
Wie bereite ich mich mental vor?	224		
Wie man eine Route in verschiedenen Abschnitten klettert	227	KAPITEL 6 TRAININGSPLÄNE	300
Wie man eine Route Rotpunkt klettert	228	Periodisierung	305
ANEKDOSE EINES KLETTERERS: Magnus vs. „Neanderthal“	235	Peaking	307
Wie man ein Boulderproblem punktet	239	Trainingspläne	307
ANEKDOSE EINES KLETTERERS: Stian vs. „Eurofighter“	241	Ziele, Anforderungen und Kapazitäten	308
Wie man eine Route Onsight klettert	245	Längerfristige Pläne	312
Wie man eine Route oder einen Boulder flasht	246	Periodische Planung	314
Strategien für Wettkämpfe	248	Kurzfristige Pläne	315
Lead-Wettkämpfe	248	Interview mit Tom Randall	316
Boulder-Wettkämpfe	250	Planen einer Trainingseinheit	322
Taktische Vorbereitungen	252	Gesamtbelaustung	324
Wettkampfpläne	252	Wie man auch in stressigen Zeiten sein Niveau hält	329
Umgang mit Stress	252	ANEKDOSE EINER KLETTERIN: Klettern während und nach der Schwangerschaft	331
Fernglas, Stift und Papier	252		
		Die Freude am Klettern	334
		Die zehn Gebote des Kletterns	343
		Epilog	344
		Schwierigkeitsskalen	346
		Glossar	347
		Mehr zum Thema	352