

# Inhalt

<b>Einleitung</b>	<b>8</b>
<b>Bau einer Boulderwand</b>	<b>10</b>
Sicherheitstechnische Bestimmungen	10
Eine kleine Bauanleitung	11
Weitere Tipps zum Bauvorhaben	15
<b>Übungen an der Boulderwand</b>	<b>20</b>
Übungen zur Verbesserung der Wahrnehmung	20
Übungen zum Greifen	30
Übungen zum Treten	35
Kombinierte Übungen zur Positionierung des Körpers	40
<b>Spiele an der Boulderwand</b>	<b>46</b>
Such- und Merkspiele	48
Transport- und Geschicklichkeitsspiele	54
Fang- und Verfolgungsspiele	62
Kombinierte Wettspiele	66
<b>Anhang</b>	<b>73</b>
Weiterführende Literatur	73
Die Autoren	78