Kapitel 1	1	Einleitung	5
Kapitel 2	2	Felsklettern – Didaktische Überlegungen zu einer Natursportart	9
		 2.1 Klettern – eine Begriffsbestimmung 2.2 Pädagogische Perspektiven des Kletterns 	
Kapitel 3	3	Künstliche Kletteranlagen und Naturfelsen – Organisatorische Voraussetzungen und Rahmenbedingungen	19
		3.1 Künstliche Kletteranlagen	
		3.2 Klettern an Naturfelsen	22
Kapitel 4	4	Sportspezifische Elemente des Kletterns	25
		4.1 Die Klettertechnik oder	
		"Wie löse ich ein Bewegungsproblem?"	
		4.1.1 Definition und Struktur	
		4.1.2 Klettertechniken	
		4.2 "Kletterdiziplinen" und Fachbegriffe	
		4.2.1 Bouldern	
		4.2.2 Toprope-Klettern	
		4.2.3 Sportklettern (Freeclimbing)	47

		4.2.4	Kletterdisziplinen und Sicherheit	50
		4.3	Sicherung und Sicherheit oder	
			"Wie begegne ich dem Risiko?"	52
		4.3.1	Umgang mit dem Risiko	52
		4.3.2	Sicherungsmaterialien und Sicherungsprinzipien	54
		4.3.3	Einige Aspekte aus der Sicherungstheorie	77
		4.4	Besondere pädagogische Schwerpunkte	81
Kapitel 5	5	Klett	tern und Sichern lernen und lehren	83
		5.1	Allgemeine und spezielle Erwärmung	84
		5.2	Klettern im Hallengebirge	93
		5.3	Klettern lernen und lehren	115
		5.4	Sichern lernen und lehren	134
		5.5	Sicherungsverhalten im Fels	153
Kapitel 6	6	Trai	ningstipps	161
Kapitel 6 Kapitel 7	6 7			161 m
-		Verle	etzungen, Überlastungsschäden	
Kapitel 7	7	Verle	etzungen, Überlastungsschäden komanagement	171
Kapitel 7 Kapitel 8	7	Verle Risil	etzungen, Überlastungsschäden komanagement ang Literatur	171 175 179
Kapitel 7 Kapitel 8	7	Verle Risil Anha	etzungen, Überlastungsschäden komanagement ang Literatur	171 175 179 180 180
Kapitel 7 Kapitel 8	7	Verlo Risil Anh:	etzungen, Überlastungsschäden komanagement ang Literatur Nützliche Adressen Klettern im Internet	171 175 179 180 180 181
Kapitel 7 Kapitel 8	7	Verle Risil Anh: 9.1 9.2	etzungen, Überlastungsschäden komanagement ang Literatur	171 175 179 180 180 181 181