

INHALT

Kapitel 1	1 Einleitung	5
Kapitel 2	2 Felsklettern – Didaktische Überlegungen zu einer Natursportart	9
	2.1 Klettern – eine Begriffsbestimmung	10
	2.2 Pädagogische Perspektiven des Kletterns	11
Kapitel 3	3 Künstliche Kletteranlagen und Naturfelsen – Organisatorische Voraussetzungen und Rahmenbedingungen	19
	3.1 Künstliche Kletteranlagen	20
	3.2 Klettern an Naturfelsen	22
Kapitel 4	4 Sportspezifische Elemente des Kletterns	25
	4.1 Die Klettertechnik oder „Wie löse ich ein Bewegungsproblem?“	26
	4.1.1 Definition und Struktur	26
	4.1.2 Klettertechniken	29
	4.2 „Kletterdisziplinen“ und Fachbegriffe.....	46
	4.2.1 Bouldern	46
	4.2.2 Toprope-Klettern	47
	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 Klettern und Sichern lernen und lehren	85
	5.1 Allgemeine und spezielle Erwärmung	86
	5.2 Klettern im Hallengebirge	95
	5.3 Klettern lernen und lehren.....	117
	5.4 Sichern lernen und lehren.....	136
	5.5 Sicherungsverhalten im Fels	155
Kapitel 6	6 Trainingstipps	163
Kapitel 7	7 Verletzungen, Überlastungsschäden	173
Kapitel 8	8 Risikomanagement	177
Kapitel 9	9 Anhang	181
	9.1 Literatur	182
	9.2 Nützliche Adressen.....	182
	9.3 Klettern im Internet	183
	9.4 Verzeichnis der Spiel- und Übungsformen.....	183
	9.5 Danksagungen	184