

# INHALT

<b>Kapitel 1</b>	<b>1 Einleitung</b>	<b>5</b>
<b>Kapitel 2</b>	<b>2 Felsklettern – Didaktische Überlegungen zu einer Natursportart</b>	<b>9</b>
	2.1 Klettern – eine Begriffsbestimmung .....	10
	2.2 Pädagogische Perspektiven des Kletterns .....	11
<b>Kapitel 3</b>	<b>3 Künstliche Kletteranlagen und Naturfelsen – Organisatorische Voraussetzungen und Rahmenbedingungen</b>	<b>19</b>
	3.1 Künstliche Kletteranlagen .....	20
	3.2 Klettern an Naturfelsen .....	22
<b>Kapitel 4</b>	<b>4 Sportspezifische Elemente des Kletterns</b>	<b>25</b>
	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
<b>Kapitel 5</b>	<b>5 Klettern und Sichern lernen und lehren</b>	<b>85</b>
	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
<b>Kapitel 6</b>	<b>6 Trainingstipps</b>	<b>163</b>
<b>Kapitel 7</b>	<b>7 Verletzungen, Überlastungsschäden</b>	<b>173</b>
<b>Kapitel 8</b>	<b>8 Risikomanagement</b>	<b>177</b>
<b>Kapitel 9</b>	<b>9 Anhang</b>	<b>181</b>
	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