

# Inhalt

Zu diesem Buch .....7

## **1 Ausrüstung und Sicherungstechnik ..9**

- 1.1 Materialkunde .....9
- 1.2 Einbinden in den Klettergurt .....18
- 1.3 Partnersicherung .....33
  - 1.3.1 Sichern mit HMS-Karabiner .....35
  - 1.3.2 Sichern mit Tube .....48
  - 1.3.3 Sichern mit fixiertem Abseilachter .....54
- 1.4 Partnercheck .....55
- 1.5 Seilkommandos und Ablassen .....56
- 1.6 Hintersicherung .....58
- 1.7 Sicherung über einen Fixpunkt oder mit Zusatzgewicht .. .60

## **2 Klettertechnik .....62**

- 2.1 Körperschwerpunktverlagerung und Gleichgewicht ....64
- 2.2 Tritttechnik .....68
- 2.3 Grifftechnik .....70
- 2.4 Eindrehtechnik .....73
- 2.5 Froschtechnik .....76
- 2.6 Spreiz- und Stütztechnik .....78
- 2.7 Gegendrucktechnik .....80
- 2.8 Probleme und Lösungen .....82

## **3 Klettern in der Schule .....88**

- 3.1 Klettergelegenheiten in der Sporthalle .....90
  - 3.1.1 Die „Everest-Expedition“ .....91
  - 3.1.2 Klettern an Turngeräten .....100
  - 3.1.3 Sichern an der Sprossenwand .....101
  - 3.1.4 Kistenklettern .....105

<b>3.2 Mit Gruppen in der Kletterhalle</b> .....	<b>109</b>
3.2.1 Aufwärmen .....	111
3.2.2 Kletterspiele .....	112

## **Anhang .....116**

<b>1 Literatur</b> .....	<b>116</b>
<b>2 Schwierigkeitsbewertung</b> .....	<b>118</b>
<b>3 Glossar</b> .....	<b>119</b>
<b>4 Stichwortverzeichnis</b> .....	<b>124</b>
<b>5 Adressen</b> .....	<b>129</b>
<b>6 Ausblick</b> .....	<b>130</b>
<b>7 Bildnachweis</b> .....	<b>133</b>