

Über den Autor	7
----------------	---

---

Vorwort	8
---------	---

---

Taktik beim Sportklettern	10
---------------------------	----

---

Konditionierung und Rituale	14	Flash-Taktik	26
Aufwärmen, psychische		Rotpunkt-Taktik	27
Vorbereitung und Entspannung	17	Abwärmen	34
Onsight-Taktik	23		

Training, Regeneration und Ernährung	35
--------------------------------------	----

---

Allgemeine Trainingslehre	38	Gleichgewicht	
Trainingsmethoden	49	und Körperspannung	67
Bouldern		Ausgleichstraining	75
und Systemwandtraining	49	Dehnen und Mobilisation	87
Maximalkraft		Mentales Training	99
der Finger und Arme	54	Regeneration	104
Schnellkraft und Schnelligkeit	62	Ernährung	106
Kraftausdauer	63		

Spezialwissen	112
---------------	-----

---

Schwierigkeitsgrade	113	Notruf:	126
Hakensysteme	115	Ablassen	
Technisches Klettern	120	und Abseilen mit Verletzten	127
Behelfsmäßige Bergrettung	125	Flaschenzüge	129
Biwak	125	Abtransport	131

Schlusswort, Literaturverzeichnis	132
-----------------------------------	-----

---

Index	140
-------	-----

---