

Inhalt

4 Vorwort DAV

5 Vorwort VDBS

8 Einführung

8 Ressourcen

8 Technik

9 Taktik

9 Psyche

9 Kondition

9 Ganzheitliches »Weltbild«

9 Übungskatalog

11 Grundlagen

12 Lernen und Lehren

12 Bewegungslernen lehrerzentriert

13 Bewegungslernen schülerorientiert

14 Techniktraining

14 Methodik beim Techniktraining

15 Training

15 Regelkreis der Leistungssteuerung

17 Trainingsmodelle

18 Trainingsprinzipien

20 Energiebereitstellung

22 Trainingsumfang

23 Biomechanik

23 Kräfte und Vektoren

24 Schwerpunkt über Tritt

24 Zwei Haltepunkte

26 Drehmomente

27 Störfaktoren

28 Bewegungsphasen

28 Vorbereitungsphase

28 Hauptphase, Greifphase

29 Endphase, Stabilisieren

31 Merkmale effizienten Bewegens

32 Technikleitbild Standardbewegung

32 Ökonomisches Bewegen
bei steiler Wandklettere

34 Ökonomisches Bewegen
in anderen Klettersituationen

35 Gliederung der einzelnen Merkmale

36 Treten

36 Leisten und konkrete Tritte

37 Reibung

38 Fuß verklemmen

38 Ziehen, Hakeln, Foothook

39 Fußwechsel

41 Greifen

41 Physiologisch günstige Fingerhaltungen

41 Griffe

42 Klemmen

44 Gleichgewicht

44 Schwerpunkt über die Tritte

44 Bewegungszentrum Hüfte

46 Zwischentreten im Lot

46 Lotgleichgewicht

48 Einpendeln

48 Lot oder offene Tür

50 Körperspannung

50 Spannungsaufbau

51 Greifen in einem Zug

52 Langer Arm

54 Zentrieren der Schulter

56 Dynamik

57 Beschleunigen

58 Greifen im Totpunkt

58 Hüftauslösung

60 Präzision

60 Positionieren

62 Leise treten

62 Weich greifen

65 Typische Bewegungssequenzen

66 Frontale Techniken

66 Reibungstechnik

67 Spreizen und Stützen

70 Frosch

70 Diagonaltechnik

72 Schulterzug

72 Gegendrucktechnik

74 Hangeln

74 Schwungmitnahme

76 Hinten Scheren

76 Gleichseitig Einpendeln

78 Eingedrehte Techniken

78 Grundform Eindrehen

79 Vorne Scheren

80 Figure of Four

80 Ägypter

81 Diagonal Einpendeln

83 Sonstige Techniken

83 Abklettern

85 Stemmen

86 Ristechnik

- 90 Durchstützen
- 92 Softer dynamischer Zug
- 92 Sprung, Pendel- und Doppeldynos
- 94 Rasten
- 97 Stürzen**
- 97 Stürzen und sichern üben
- 97 Falltest
- 98 Sicherungstraining
- 99 Sturztraining
- 99 Stürzen in der Praxis

102 Taktik

- 104 Aufwärmen und Abwärmen
- 106 Stilformen**
- 107 Wettkämpfe**
- 107 Lead
- 108 Bouldern
- 109 Speed
- 110 Rotpunkt**
- 111 Taktik Ausbouldern
- 114 Flash**
- 114 Taktik Flash
- 115 Onsight**
- 115 Taktik Onsight
- 118 Bouldern**
- 119 Taktik Bouldern
- 120 Speed**
- 121 Mehrseillängenrouten**
- 121 Informationen sammeln
- 122 Schlüsselstellen und Entscheidungspunkte
- 123 Alternativen und Varianten
- 123 Zeitplan und Ausrüstung
- 124 Rollende Planung
- 124 Taktisches Verhalten beim Zustieg
- 125 Vorbereitung am Einstieg
- 126 Taktisches Verhalten während der Kletterei

129 Psyche

- 130 Stress**
- 130 Wirkungen von Stress
- 131 Stress erkennen
- 132 Selbstregulation**
- 133 Atmen
- 133 Entspannen
- 134 Körperhaltung
- 135 Zielformulierung**
- 135 Ergebnisziel und Handlungsziel
- 136 Konzentration**
- 137 Visualisieren
- 137 Zuschauen
- 138 Rituale

- 138 Abreagieren

139 Positive Energie

- 139 Positives und negatives Denken
- 141 Selbstgespräch und Umgang mit sich selbst
- 142 Stimmungsübertragung
- 142 Den Energieraum besetzen
- 143 Sturzangst**
- 144 Systematisches Desensibilisieren

147 Kondition

148 Kraft

- 148 Maximalkraft
- 149 Laktazide Kraftausdauer
- 150 Periodisierung

151 Sportartspezifisches Krafttraining

- 151 Lokales aerobes Kraftausdauertraining
- 152 Lokales laktazides Kraftausdauertraining
- 152 Extensive Hypertrophiemethode
- 152 Hypertrophiemethode
- 153 Maximalkraftmethode
- 153 Campusboard
- 153 Systemtraining

154 Ergänzungstraining

- 154 Antagonistentraining

155 Schnelligkeit, Schnellkraft

155 Beweglichkeit

- 158 Ausdauer**
- 159 Grundlagenausdauer
- 159 Ausdauertraining

161 Ökologie

- 163 Anreise**
- 164 Zustieg**
- 164 Wandfuß**
- 166 Felswand**
- 169 Felskopf**
- 170 Übernachtung**
- 171 Nachbemerkung**
- 172 Übungen**
- 187 Register**
- 190 Literatur**