

Was Sie in diesem Buch finden

Ein paar Worte zuvor	6
Einführung in das Indoor-Klettern	7
Ausrüstung – was brauche ich?	11
Seil	12
Gurt	16
Karabiner	18
Sicherungsgeräte	23
Kletterschuhe und Magnesia	31
Toprope – die ersten Schritte	35
Anseilen	36
Partnercheck	44
Sichern	47
Vorstieg – in die Königsklasse	63
Vorstieg	64
Seilführung	71
Sicherungstechniken	77

Plus sichern	85
Abbauen von Routen	86
Sichern ohne Seil	88
Klettertechnik – die Kunst des Kletterns	91
Spiel ohne Grenzen	92
Klettern mit Hand und Fuß	94
Positionieren, greifen und stabilisieren	98
Techniken	100
Kraft sparen	106
Sicher klettern – Unfälle vermeiden	109
Der DAV-Kletterschein	110
Sicherungs-Update für DAV-Kletterschein Vorstieg	113
Aus Fehlern lernen	115
Glossar	122
Stichwortverzeichnis	124
Literaturempfehlungen	125
Indoor-Klettern beim DAV	126