

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 |