

VORWORT	8	Klettertechniken
		Verschiedene Sichtweisen
		Ein integratives
ZUM EINSTIEG	11	Klettertechnikmodell
		Unbelastet weiterrutschen
		Treten
BOULDERN	19	Greifen
		Eindrehen
Ausrüstung	19	Spreizen und Stützen
Kletterschuhe	19	Gegendrucktechnik
Magnesium und Magnesiumbeutel	20	Froschtechnik
Boulderdecke	20	Reibungstechnik
Bürsten	21	»Offene Türe«
Fußabstreifer	22	Dynamisches Klettern
Bekleidung	22	Mantle
Imbusschlüssel, Tape, Kreide	22	Rissklettern
Rucksack	22	Stemmetechnik
		Rastpositionen
Aufwärmen	22	
Allgemeines Aufwärmen	23	Klettern lernen
Spezielles Aufwärmen	24	Anfänger
		Fortgeschrittener
Sicherheit	26	Köner
Abspringen	27	
Landen	27	Bewegungstaktik
Spotten	28	
Boulderarten	29	SPORTKLETTERN
Durchklettern eines Boulder-		
parcours	29	Ausrüstung
Ausbouldern eines neuen Boulders	29	Anseilgurte
Bouldertraining	29	Hüftgurt
Geselliges Bouldern	30	Brustgurt

Seile	69	Fädeln und Abbauen	93
Karabiner	70	Seilschaftsklettern	94
Sicherungsgeräte	71	Standplatzbau	96
Kletterhelm	72	Sicherungstheorie	98
Klemmkeile und Klemmgeräte	72	Abseilen	104
		Sicherungstaktik	107
Toprope-Klettern	75		
Ablauf	75	ZUM AUSSTIEG	111
Anseilen	78		
Einbinden	79	Belastungen und Gefahren	111
Einholen und Ablassen mit HMS	82	Überlastungsschäden	111
Einholen und Ablassen mit fixiertem Achter	82	Verletzungen	112
Einholen mit halbautomatischen Sicherungsgeräten			
Vorstieg	84	Training	113
Ablauf	85	Konditionstraining	113
Seil einhängen (»Clippen«)	86	Bouldertraining	113
Seilführung	86		
Ausgeben des Seiles mit HMS	87	Naturschutz	114
Ausgeben des Seiles mit fixiertem Achter		Klettern und Naturschutz	114
Ausgeben und Ablassen des Seiles mit GriGri		Sanft klettern	115
Stürzen	90	Wettkämpfe	115
	90		
		ANHANG	120