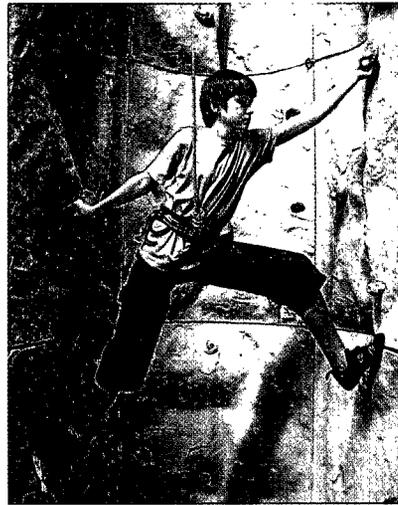


Klettern in der Halle

Gabi Flecken & Detlef Heise-Flecken



Meyer & Meyer Verlag



Inhalt

Zu diesem Buch7

1 Ausrüstung und Sicherungstechnik ..9

- 1.1 Materialkunde9
- 1.2 Einbinden in den Klettergurt18
- 1.3 Partnersicherung33
 - 1.3.1 Sichern mit HMS-Karabiner35
 - 1.3.2 Sichern mit Tube48
 - 1.3.3 Sichern mit fixiertem Abseilachter54
- 1.4 Partnercheck55
- 1.5 Seilkommandos und Ablassen56
- 1.6 Hintersicherung58
- 1.7 Sicherung über einen Fixpunkt oder mit Zusatzgewicht ..60

2 Klettertechnik62

- 2.1 Körperschwerpunktverlagerung und Gleichgewicht64
- 2.2 Tritttechnik68
- 2.3 Grifftechnik70
- 2.4 Eindrehtechnik73
- 2.5 Froschtechnik76
- 2.6 Spreiz- und Stütztechnik78
- 2.7 Gegendrucktechnik80
- 2.8 Probleme und Lösungen82

3 Klettern in der Schule88

- 3.1 Klettergelegenheiten in der Sporthalle90
 - 3.1.1 Die „Everest-Expedition“91
 - 3.1.2 Klettern an Turngeräten100
 - 3.1.3 Sichern an der Sprossenwand101
 - 3.1.4 Kistenklettern105



3.2 Mit Gruppen in der Kletterhalle109
3.2.1 Aufwärmen111
3.2.2 Kletterspiele112

Anhang116

1 Literatur116
2 Schwierigkeitsbewertung118
3 Glossar119
4 Stichwortverzeichnis124
5 Adressen127
6 Ausblick128
7 Bildnachweis130