

Turlough Johnston • Madeleine Hallden

Erlebnissport Klettern

Ausrüstung * Technik • Training

Fotografiert von Madeleine Hallden

Sportverlag Berlin

Inhalt

Begriffserklärung	7
Kapitel 1: Topropeklettern	9
Die Umlenkung	9
Die Bodensicherung/Selbstsicherung	13
Das Aufwärmen	14
Die Kommunikation	14
Das Klettern	15
Die Aufgaben des Sichernden	17
Eine andere Topropemethode	20
Kapitel 2: Der Vorstieg	23
Seilkommandos	23
Der Bodenstandplatz	24
Zwischensicherungen in einem enger werdenden Ri	26
Das Piazieren von Sicherungen in einem parallelen Ri	27
Das Piazieren von Sicherungen in parallelen oder offenen Rissen	28
Die Zwischensicherung	29
Ein-Hand-Fertigkeiten	30
Der Seilverlauf	30
<i>Die Sicherung</i>	30
Der Ausstiegsstandplatz	31
<i>Das Abseilen</i>	36
Die Abseilsicherung	37
Das Abseilen mit dem Abseilachter	38
Das Abseilseil	39
Die Abseilcheckliste	39
Das Ablassen ber die Kante	39
Das Stoppen auf halbem Weg	40
Das Ende des Abseilens	40
Der Dlfersitz	40
Wichtige Abseilregeln	42
<i>Das Fallen</i>	42
Der Sturzfaktor	43
Die Sturzroutine beim Sichernden	43
Ein verletzter Vorsteiger	44
Die Fixierung des Gestrzten	46
Kapitel 3: Das Material	51
<i>Das Seil</i>	52
Konstruktion und Funktion des Seils	52
Das Auswhlen eines Seils	52
Das Aufnehmen des Seils	54
Das Abnehmen des Seils	54
Das Erlernen der Knoten	58
Die Seilpflege	64
<i>Klettergurte</i>	66
Der Sitzgurt	66
Der Kombigurt	68
<i>Kletterschuhe</i>	70
<i>Chalk</i>	71

<i>Helme</i>	72
<i>Karabiner</i>	74
Der Schnappkarabiner	74
Der Schraubkarabiner	74
<i>Sicherungsgeräte</i>	76
Normale Klemmkeile	76
Hexentrics	77
Mechanische Klemmgeräte (Friends)	78
Schlingen	80
Sicherungsbremsen	81
<i>Die Organisation des Materials</i>	81
Kapitel 4: Klettertechniken	85
<i>Die Fußtechnik</i>	86
Das Stehen auf kleinen Kanten	86
Das Treten auf Reibungstritte	86
<i>Grifftechniken</i>	88
<i>Balance und Rhythmus</i>	90
Plane kurze, flüssige Bewegungen	91
<i>Das Durchstützen</i>	92
<i>Die Gegendrucktechniken</i>	94
Die Piaztechnik	95
Das Spreizen	96
Das Halten von Untergriffen	97
Der Griff-bzw. Trittwechsel	98
<i>Das Rißklettern</i>	100
Das Finger- und Handrißklettern	100
Das Verklemmen der Füße	102
Schulterrisse	103
Das Kaminklettern	104
<i>Das Klettern am Seil</i>	106
Das Prusiken	106
Kapitel 5: Das Training	111
Das Aufwärmen	112
Das Bouldern	115
<i>Der Trainingsplan</i>	118
Die Muskeln	118
Maximalkrafttraining	118
Ausdauertraining	122
Ausdauerkrafttraining für die Hände	122
Ausdauertraining für die Waden- und Fußmuskulatur	122
Stretching	122
Mentales Training	124
Bewertungssysteme	125
Sachwortverzeichnis	126