

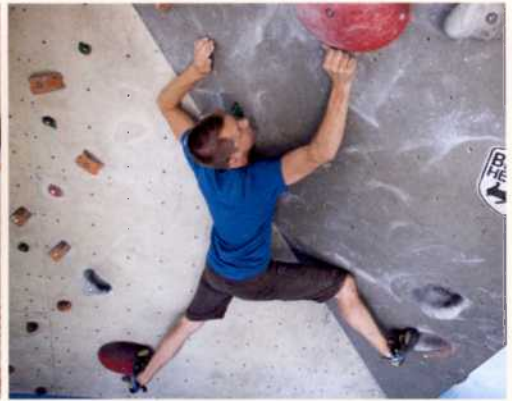
GUIDO KÖSTERMEYER



Der Boulder Coach

Technik · Taktik · Training





Was du in diesem Buch findest

Vorwort	7	Finger- und Handstrecker 28 Dehnprogramm zum Abwärmen 29	
Ausrüstung	9	Bouldertechnik – Basics	31
Boulderschuhe 10 Empfehlung 11		Technik und Kraft 32	
Chalk 12 Chalkbag 12 Griffbürste 12		Zentrale Bewegungselemente 32	
Hautpflege 12		Greifen	34
Sicherheit, Spielregeln, Auf- und Abwärmen	15	Grifftypen 34	
Sicherheit	16	Spezielle Greiftechniken 39	
Stürzen 16 Spotten 17		Griffwechsel 40 Belastungsrichtung 42	
Abspringen versus Abklettern 20		Belastungswinkel 45	
Kinder und Jugendliche 21 Ringe 21		Merkmale guten Greifens 46	
Spielregeln	23	Übung: Greifen 47	
Schwierigkeit 23 Start 23		Treten	48
Ende 24 Richtig starten 24		Antreten 48 Hooken 49 Knie 51	
Mattenstreifer 25		Merkmale guten Tretens 51	
Zu groß oder zu klein? 25		Übungen: Treten 55	
Chalkbag 26 Putzen 26		Hüfteinsatz	57
Gemeinsam bouldern 26		Langer Arm 57	
Auf andere achten 26		Gewichtsverlagerung auf die Füße 57	
Aufwärmen	27	Aktiver Hüfteinsatz – Bewegungs- auslösung 60 Eindrehen 60	
Allgemeines Aufwärmen 27		Übungen: Hüfte/langer Arm 62	
Spezifisches Aufwärmen 27		Spannung und Schwung	64
Abwärmen	28	Spannung dosieren 64	
Brustmuskulatur 28 Armstrecker 28		Schwungkontrolle 67	
Fingerbeuger 28			



Spezielle Boulderprobleme	69	Armzugkraft	108
Oldschoolboulder und Newschool- probleme 70 Dynamos 70 Mantle 82 Platten 84 Überhänge und Dächer 85 Balanceprobleme 89 Kompressionsboulder 93		Trainingsgeräte 108 Schwierigkeitsvariation 108 Aufwärmen 108 100 Klimmzüge 109 ABC-Training 111	
Taktik	94	Stützkraft	112
Vorbereitung	96	Material 112 Aufwärmen 112 Liegestützprogramm 113 Minibarrenprogramm 115	
Boulder analysieren 96 Vorbereiten auf den Versuch 97		Rumpfkraft	119
Nachbereitung	98	Ohne Geräte 119 Klimmzugstange 124	
Videoanalyse 98 Mentale Boulderprobleme 98		Beinkraft	126
Projektboulder oder Parcours	99	Beweglichkeit	130
Projektieren 99 Parcoursbouldern 100		Mobility Exercises 130	
Wettkämpfe	100	Was sonst noch wichtig ist	135
Trainingsprogramme	102	Verletzungen	136
Effektiv trainieren	104	Vorbeugendes Taping 136 Therapeutisches Taping 136	
Fingerkraft	104	Bouldern mit Kindern	138
Verletzungsprophylaxe 104 Trainingsgeräte 105 Schwierigkeitsvariation 106 Aufwärmen 106 Repeaters – Kraftausdauertraining 106 Maximum Hang – Maximalkraft 107		Alter 138 Sicherheit 138 Ausrüstung 139 Probleme 139	
		Wichtige Begriffe	141
		Danksagung 143 Literatur 143 Über den Autor 144	