



# Was du in diesem Buch findest

<b>Vorwort</b>	7	Finger- und Handstrecker 28	
		Dehnprogramm zum Abwärmen 29	
<b>Ausrüstung</b>	9	<b>Bouldertechnik – Basics</b>	31
Boulderschuhe 10   Empfehlung 11		Technik und Kraft 32	
Chalk 12   Chalkbag 12   Griffbürste 12		Zentrale Bewegungselemente 32	
Hautpflege 12		<b>Greifen</b>	34
<b>Sicherheit, Spielregeln, Auf- und Abwärmen</b>	15	Grifftypen 34	
		Spezielle Greiftechniken 39	
<b>Sicherheit</b>	16	Griffwechsel 40   Belastungsrichtung 42	
Stürzen 16   Spotten 17		Belastungswinkel 45	
Abspringen versus Abklettern 20		Merkmale guten Greifens 46	
Kinder und Jugendliche 21   Ringe 21		Übung: Greifen 47	
<b>Spielregeln</b>	23	<b>Treten</b>	48
Schwierigkeit 23   Start 23		Antreten 48   Hooken 49   Knie 51	
Ende 24   Richtig starten 24		Merkmale guten Tretens 51	
Mattenstreifer 25		Übungen: Treten 55	
Zu groß oder zu klein? 25		<b>Hüfteinsatz</b>	57
Chalkbag 26   Putzen 26		Langer Arm 57	
Gemeinsam bouldern 26		Gewichtsverlagerung auf die Füße 57	
Auf andere achten 26		Aktiver Hüfteinsatz – Bewegungs-	
		auslösung 60   Eindrehen 60	
<b>Aufwärmen</b>	27	Übungen: Hüfte/langer Arm 62	
Allgemeines Aufwärmen 27		<b>Spannung und Schwung</b>	64
Spezifisches Aufwärmen 27		Spannung dosieren 64	
		Schwungkontrolle 67	
<b>Abwärmen</b>	28		
Brustmuskulatur 28   Armstrecker 28			
Fingerbeuger 28			
		<b>Spezielle Boulderprobleme</b>	69
		Oldschoolboulder und Newschool-	
		probleme 70   Dynamos 70   Mantle 82	
		Platten 84   Überhänge und Dächer 85	
		Balanceprobleme 89	
		Kompressionsboulder 93	
		<b>Taktik</b>	94
		<b>Vorbereitung</b>	96
		Boulder analysieren 96	
		Vorbereiten auf den Versuch 97	
		<b>Nachbereitung</b>	98
		Videoanalyse 98	
		Mentale Boulderprobleme 98	
		<b>Projektboulder oder Parcours</b>	99
		Projektieren 99   Parcoursbouldern 100	
		<b>Wettkämpfe</b>	100
		<b>Trainingsprogramme</b>	102
		<b>Effektiv trainieren</b>	104
		<b>Fingerkraft</b>	104
		Verletzungsprophylaxe 104	
		Trainingsgeräte 105	
		Schwierigkeitsvariation 106	
		Aufwärmen 106	
		Repeaters – Kraftausdauertraining 106	
		Maximum Hang – Maximalkraft 107	
		<b>Armzugkraft</b>	108
		Trainingsgeräte 108	
		Schwierigkeitsvariation 108	
		Aufwärmen 108	
		100 Klimmzüge 109	
		ABC-Training 111	
		<b>Stützkraft</b>	112
		Material 112   Aufwärmen 112	
		Liegestützprogramm 113	
		Minibarrenprogramm 115	
		<b>Rumpfkraft</b>	119
		Ohne Geräte 119	
		Klimmzugstange 124	
		<b>Beinkraft</b>	126
		<b>Beweglichkeit</b>	130
		Mobility Exercises 130	
		<b>Was sonst noch wichtig ist</b>	135
		<b>Verletzungen</b>	136
		Vorbeugendes Taping 136	
		Therapeutisches Taping 136	
		<b>Bouldern mit Kindern</b>	138
		Alter 138   Sicherheit 138	
		Ausrüstung 139   Probleme 139	
		<b>Wichtige Begriffe</b>	141
		Danksagung 143   Literatur 143	
		Über den Autor 144	