

© des Titels »9 von 10 Kletterern machen die gleichen Fehler«  
(ISBN 978-3-86883-217-4)  
2012 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

**Dave MacLeod**

**9 VON 10**

**KLETTERERN**

**MACHEN DIE**

**GLEICHEN FEHLER**

**riva**

## Inhaltsverzeichnis

Einführung	11
Auf dem Holzweg	12

### Teil 1 Gewohnheitstiere

In den Grundlagen stecken geblieben	17
Die wichtigste Erkenntnis	20
Die wichtigste Veränderung	22
Scheitern, um Erfolg zu haben	25
Hätte ich bloß damals gewusst, was ich heute weiß	26
Ist das peinlich?!	27
Ist dieser Grad gut oder nicht?	30
Die erste Generation war die freieste	33
Ganz von vorn anfangen	35
Die Wahrheit über bekannte Klettergrößen	38
Kenne den Feind: deine Vorlieben	40
Nicht stecken bleiben	42
Gewohnheitstiere	44

### Teil 2 Die großen vier: Bewegungstechnik, Fingerkraft, Ausdauer, Körpergewicht

Die wichtigste Lehre aus der Sportwissenschaft	49
Die Gesetze lassen sich nicht brechen	50
Technik lernen	53
Aufnehmen, abspielen, analysieren	55
Aber niemand macht doch Drills, oder?	56
Die Elemente der Klettertechnik	60
Die Notwendigkeit des dynamischen Kletterns	62
Die Varianten dynamischer Züge	64
Streithema Körpergröße	69

Mehr als nur auf den Füßen stehen	70
Zwei gewöhnungsbedürftige Techniken	73
Je präziser, desto besser	75
Die Griffe größer machen	77
Kraft ist nicht alles	79
Bouldern ist die Nummer eins	80
Aber ich bouldere nicht gern!	82
Bouldern, um stark zu werden – oder anzugeben	83
Griffbrettfanatiker	84
Eine gute Bouldersession besteht aus ...	86
Regeln für das Griffbretttraining	87
Aufstellen oder nicht?	94
Die Phänomene Haston und Oddo verstehen	96
Die Körpertypen von Ondra und Sharma verstehen	99
Wie leicht muss ich sein?	102
Wie kann man ohne zu leiden abnehmen?	106
Die wichtigsten Schritte zur Gewichtskontrolle für Kletterer	109
Wer braucht Hanteltraining, um schwer zu klettern?	117
Für die Hageren	122
Für den Muskelprotz	123
Für die Großen	124
Für die kleinen Glückspilze	125
Die Schuhe müssen passen	126
Campusboarding tut fast jedem weh	128
Beim Klettern spielt das Herz-Kreislauf-System keine große Rolle	130
Wie sieht die Ausdauer beim Klettern aus?	131
Kraftausdauertraining für Kletterer	134

Ermüdungssymptome verstehen	138
Regeln für das Kraftausdauertraining	140

### **Teil 3 Sturzangst: für viele das Hauptproblem**

Der einzige Weg	147
Die Sturztechnik	151
Sturztraining in der Halle	155
Sturztraining in Sportkletterrouten	157
Stürze regelmäßig ins Training einbauen	159
Sturztraining in selbst abzusichernden Routen	163
Wenn ein Sturz vermieden werden muss	165

### **Teil 4 Die anderen großen vier: Einstellung, Lebensstil, Umstände, Taktik**

Ich bin noch klein, füttere mich!	176
Warum viele Jugendliche wieder von der Bildfläche verschwinden	179
Der Irrglaube »Das kann ich nicht«	182
Zu alt zum Lernen?	185
Um Zeit zu finden, nutze die Zeit effizienter	189
Wie viel Leistungswillen hast du wirklich?	192
Taktik ist wichtiger als Training	194
Die Bedeutung des Aufwärmens	199
Die Aufmerksamkeit steuern	201
Die Psyche in den Griff kriegen	204
Wer will schon, dass es ganz leicht geht?	206
Immer genug Haut auf den Fingern	207
Wie wichtig ist Beweglichkeit wirklich?	211

### **Teil 5 Was nun? Den Fortschritt planen**

Denke in Kurven statt in Geraden	217
Trau dich, und spring von dem Plateau	219

Das Trainingspensum: Wie viel ist machbar?	221
Zu viel oder zu wenig Regeneration?	223
Trainingspensum für Kinder und Jugendliche	225
Trainingspensum für Studenten	227
Klettern als Familien-/Karrieremensch	228
Der Möchtegern-Profi	233
Der desillusionierte Kletterer	234
Gleiche Routine, gleiche Ergebnisse	237
Gewohnheiten zu ändern, ist mühsam	238
Regeln für den Trainingstag	240
Regeln für die Trainingssaison	242
Jährliche Ruhe- und Erholungsphasen	244
Zusammenfassung	246
Danksagung	248
Über den Autor	249