

Rother Wissen & Praxis

Michael Hoffmann

Alpin-Lehrplan 2

Klettern

Technik – Taktik – Psyche

5., aktualisierte Auflage 2025

192 Seiten mit 357 Abbildungen und Grafiken

Format 19 x 24 cm, kartoniert

ISBN 978-3-7633-6089-5

Preis: € 29,90 (D) 30,80 (A) SFr 41,90



Der Alpin-Lehrplan 2 »Klettern: Technik – Taktik – Psyche« ist das ideale Werk für alle Kletterbegeisterten, die ihre Fähigkeiten auf das nächste Level bringen wollen: Wie gelingt es, technisch sauberer, kraftsparender und mental stark zu klettern? Dieser Lehrplan bietet fundiertes Wissen und praxisnahe Tipps in den drei zentralen Bereichen des Klettersports: Technik, Taktik und Psyche.

Mit einem ganzheitlichen Ansatz zeigt der Lehrplan, wie gezieltes Training zu mehr Sicherheit und Leistungsstärke führt. Die einzelnen Kapitel widmen sich den wichtigsten Aspekten des Kletterns: Im Kapitel *Technik* geht es um das optimale Zusammenspiel von Gleichgewicht, Körperspannung und Dynamik. Verschiedene Klettertechniken werden verständlich erklärt und anhand praktischer Beispiele für unterschiedlichste Situationen veranschaulicht.

Taktik behandelt die verschiedenen Stilformen des Kletterns und zeigt auf, wie Routen je nach Gelände oder persönlichen Vorlieben strategisch optimal begangen werden können – von sportlich herausfordernden Einseillängen bis hin zu anspruchsvollen Mehrseillängenrouten.

Im Kapitel *Psyche* lernen Kletterer Techniken zum Umgang mit Sturzangst und mentalem Druck und wie sie die eigene Leistung durch mentale Techniken steigern können. Ergänzende Konditionstipps fördern Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit – entscheidende Fähigkeiten für erfolgreiches Klettern.

Ein umfangreicher Übungskatalog am Ende des Buches hilft, das Gelernte praktisch umzusetzen und gezielt zu verbessern.

Zusammen mit dem Alpin-Lehrplan 5 »Sicherung und Ausrüstung« ist dieses Buch ein unverzichtbarer Leitfaden für Einsteiger und Fortgeschrittene, die alle Aspekte des Klettersports – theoretisch fundiert und praxisnah – abdecken möchten.

Die Alpin-Lehrpläne des Deutschen Alpenvereins

Die offiziellen Alpin-Lehrpläne des Deutschen Alpenvereins (DAV) wenden sich nicht nur an Ausbilder, sondern vor allem an Bergsportler selbst. Sie sind nach neuesten didaktischen Erkenntnissen erarbeitet und besonders praxisorientiert aufgebaut. In anschaulicher Aufmachung vermitteln sie – neben dem speziellen Know-how zur jeweiligen Bergsportdisziplin – die Vielseitigkeit und den Erlebniswert des Alpinismus.

Weitere Informationen und Bildmaterial:

Rother Bergverlag, Presse und Marketing: Bettina Löneke, Keltenring 17, D – 82041 Oberhaching
Tel. +49 / 89 / 60 86 69 – 23, Fax: +49 / 89 / 60 86 69 – 69, loeneke@rother.de, www.rother.de

Nach erfolgter Rezension bitten wir um einen Beleg. Vielen Dank!