



Grundkurs Bouldern: erweiterte Ausgabe

 **Download**

 **Online Lesen**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Grundkurs Bouldern: erweiterte Ausgabe

Ralf Winkler

Grundkurs Bouldern: erweiterte Ausgabe Ralf Winkler

 [Download Grundkurs Bouldern: erweiterte Ausgabe ...pdf](#)

 [Online lesen Grundkurs Bouldern: erweiterte Ausgabe ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Grundkurs Bouldern: erweiterte Ausgabe Ralf Winkler

110 Seiten

Kurzbeschreibung

Zum Inhalt des Buchs:

Der Grundkurs Bouldern bringt Einsteigern die Grundlagen dieser Variante des Kletterns näher. Neben Themen wie der Ausrüstung werden auch Techniken er- und häufig gestellte Fragen geklärt. Zahlreiche Bilder veranschaulichen den Inhalt. Der Grundkurs kann Anfängern helfen, typische Fehler zu vermeiden, um so gleichzeitig mehr Erfolg und Spaß beim Start ins Bouldern zu haben.

Themen im Buch sind unter anderem:

- was beim Schuhkauf beachtet werden muss
- warum die Füße und nicht die Hände das wichtigste Werkzeug des Boulderers sind
- was es mit verschiedenen Griff- und Trittartarten auf sich hat
- welche Techniken in den meisten Bouldern zum Erfolg führen
- wie man mit Verletzungen umgeht und wie man sie vermeiden kann

In der erweiterten Ausgabe werden neben den Standards weitere Techniken vorgestellt, die zwar seltener zum Einsatz kommen, aber zum Repertoire jedes ambitionierten Kletterers gehören sollten. Gleichzeitig wird genauer auf anfängertaugliche Trainingsmethoden und Fragen eingegangen, die zum Beispiel den Wechsel vom Plastik zum echten Fels betreffen.

Was Käufer der ersten Ausgabe sagen:

Annaleen - 5 Sterne: Ein echter Grundkurs für Neulinge

Wer beim Thema bouldern nicht so wirklich weiß um was es eigentlich geht ist mit diesem Buch gut beraten. Der Autor erklärt alles wichtige und wirft dabei nicht unnötig mit Fachbegriffen um sich. Die Schreibweise ist locker und es macht Spaß das Buch zu lesen. Nach der Lektüre hat man eine gute Vorstellung auf was es ankommt und kann versuchen die Tips in die Tat umzusetzen!

T. Clauß - 5 Sterne: Eine gute Einführung

Das Buch hält genau das was es verspricht: Eine Einführung in die grundlegenden Techniken. Es zeigt auch gute Lernmethoden auf, die beim aneignen einer saubereren Technik helfen. Mehr kann und sollte man davon nicht erwarten. Am Ende hilft eben nur die Übung.

Nadine Trapp - 5 Sterne: Für alle Einsteiger ein super Buch!

Ich kann dieses Buch nur weiterempfehlen. Die Techniken sind sehr anschaulich beschrieben. Es gibt sehr gute Photos, die das ganz unterstützen, und es macht einfach Spass, dieses Buch zu lesen. Man möchte am liebsten gleich loslegen und alles ausprobieren.

Alle Bewertungen können Sie unter

<http://www.amazon.de/Grundkurs-Bouldern-Ralf-Winkler/dp/1500837210/> nachlesen.

Käufer der ersten Ausgabe können die Neuerungen kostenlos erhalten. Alle Informationen dazu gibt es unter:

<http://grundkurs-bouldern.de/2015/08/update/>

Download and Read Online Grundkurs Bouldern: erweiterte Ausgabe Ralf Winkler #7WFB2SH40UT

Lesen Sie Grundkurs Bouldern: erweiterte Ausgabe von Ralf Winkler für online ebook Grundkurs Bouldern: erweiterte Ausgabe von Ralf Winkler Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Grundkurs Bouldern: erweiterte Ausgabe von Ralf Winkler Bücher online zu lesen. Online Grundkurs Bouldern: erweiterte Ausgabe von Ralf Winkler ebook PDF herunterladen Grundkurs Bouldern: erweiterte Ausgabe von Ralf Winkler Doc Grundkurs Bouldern: erweiterte Ausgabe von Ralf Winkler Mobipocket Grundkurs Bouldern: erweiterte Ausgabe von Ralf Winkler EPub