



## Lizenz zum Klettern



**Download**



**Online Lesen**

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

# Lizenz zum Klettern

*Udo Neumann*

## **Lizenz zum Klettern** Udo Neumann

Das unumstrittene Standardwerk für Klettersport im deutschsprachigen Raum.

Udo Neumann vermittelt auf höchstem didaktischen Niveau alle relevanten Aspekte, die beim Klettern eine Rolle spielen (u.a. Koordination, Klettertechnik, Psyche, moderne Trainingsprinzipien). Ein Buch nicht nur zum Aneignen solider Grundlagen, sondern auch ein Leitfaden für alle Fortgeschrittene, die ihre Fähigkeiten und Fertigkeiten systematisch verbessern wollen.

### **In der Reihe Lizenz zum Klettern erschienen:**

- Die 1. Lizenz zum Klettern Lehr-DVD 2008 (B004QVLMRO)
- Die 2. Lizenz zum Klettern Lehr-DVD 2010 (3980480992)
- Lizenz zum Klettern Ultimate: Lehrbuch und 2x DVD (B004QVJRDU)
- Der XI. Grad (ISBN 3980480941)

 [Download Lizenz zum Klettern ...pdf](#)

 [Online lesen Lizenz zum Klettern ...pdf](#)

## **Downloaden und kostenlos lesen Lizenz zum Klettern Udo Neumann**

---

240 Seiten

### **Kurzbeschreibung**

Als die erste Auflage von Lizenz zum Klettern 1995 erschien, war die Resonanz bei Kletterern und Fachpresse überwältigend. Undogmatisch und phantasievoll werden alle Kriterien behandelt, die bei der Steigerung der eigenen Leistungsfähigkeit am Fels eine Rolle spielen. Nun ist die völlig überarbeitete und erweiterte "Lizenz zum Klettern " erschienen.

Auf den 256, zum großen Teil farbigen Seiten nimmt besonders die Klettertechnik breiten Raum ein. Dabei werden die Techniken in konkreten Situation analysiert und nicht an einer Kunstwand "nachgestellt". Der illustre Kreis der "Vorbilder" umfasst einige der besten Kletterer unserer Zeit und reicht vom siebzehnjährigen Wunderkind Adam Ondra über Jule Wurm, Johanna Ernst, Angela Eiter, Chris Sharma, Dave Graham, Fred Nicole, Klem Loskot, Marietta Uhden zu Yuji Hirayama und vielen Anderen. Gezeigt wird das ganze Spektrum klettersportlicher Aktivitäten. Ob bouldern, deep water soloing, Sport- oder Abenteuerklettern und Bigwalls, Lizenz zum Klettern behandelt alles und hält zahllose Tips zur Verbesserung bereit.

Hinsichtlich der neuen Trainingsmethoden wird anschaulich gemacht, in welchem Umfang die jeweiligen Prinzipien und Übungen für das Klettern sinnvoll sind. Aus den vorherigen Auflagen übernommen ist die Betonung individueller Unterschiede: Anhand von drei prototypischen Charakteren wird beschrieben, wie individuelle Defizite auch spezielle Lösungen erfordern. Neben den physischen Faktoren beschreibt das Buch auch ausführlich mentale Probleme, die den Weg nach oben bremsen. Das Ganze ist nicht hochtheoretisch, sondern anschaulich und nett zu lesen aufbereitet. Die Neuauflage enthält zahlreiche Grafiken, Fotos und Bewegungssequenzen, die den Erklärungen plastische Gestalt verleihen. Da das Buch keine Informationen zur Sicherungstechnik enthält, eignet es sich nicht als alleiniges Lehrbuch für Anfänger. Wer sich aber möglichst effektiv verbessern will, kommt an Lizenz zum Klettern nicht vorbei.

Download and Read Online Lizenz zum Klettern Udo Neumann #FKNJDZ9V1XB

Lesen Sie Lizenz zum Klettern von Udo Neumann für online ebookLizenz zum Klettern von Udo Neumann  
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 Lizenz zum  
Klettern von Udo Neumann Bücher online zu lesen.Online Lizenz zum Klettern von Udo Neumann ebook  
PDF herunterladenLizenz zum Klettern von Udo Neumann DocLizenz zum Klettern von Udo Neumann  
MobipocketLizenz zum Klettern von Udo Neumann EPub