



9 von 10 Kletterern machen die gleichen Fehler



Download



Online Lesen

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

9 von 10 Kletterern machen die gleichen Fehler

Dave Macleod

9 von 10 Kletterern machen die gleichen Fehler Dave Macleod

 [Download 9 von 10 Kletterern machen die gleichen Fehler ...pdf](#)

 [Online lesen 9 von 10 Kletterern machen die gleichen Fehler ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen 9 von 10 Kletterern machen die gleichen Fehler Dave Macleod

256 Seiten

textico.de

Mit *9 von 10 Kletterern machen die gleichen Fehler* ist nun endlich auch eine deutsche Übersetzung des erfolgreichen englischen Originals *9 Out of 10 Climbers Make the Same Mistakes* von Dave MacLeod erhältlich - endlich ein guter Überblick zu den Wichtigsten und immer wieder auftretenden Fragen rund ums Klettern mit nachvollziehbaren und erfolgsbringenden Antworten. Jeder Kletterer, egal ob Anfänger oder Fortgeschrittener kennt die Fragen und Probleme, die sich immer wieder stellen und auf die Antworten zu finden mitunter recht schwer fällt: wie verbessere ich meine Technik, wie trainiere ich zu Haus und was? Wie überwinde ich meine Sturzangst, wie erreiche ich Fortschritte und wie bestimmt das Denken das Klettern und und und und und und ... zahllose Fragen, die man sich vielleicht nicht mal zu stellen traut, finden hier bei Dave MacLeod Antworten aus der Praxis und zeigen nicht die Kletterwelt, wie sie sein sollte, sondern wie sie ist. Wer mehr als nur einmal im Monat Klettern will, nicht weiter kommt oder einfach wissen will, was und wie man sich beim Klettern verbessern kann, dem sei *9 von 10 Kletterern machen die gleichen Fehler* ans Herz gelegt: Ideen, Tipps, Tricks und Kniffe und viel, viel Erfahrung! --Wolfgang Treß/textico.de

Kurzbeschreibung

Es gibt eine Vielzahl von Ratgebern, die Klettertechniken beschreiben, Tipps geben und die besten Übungen zeigen. Dennoch machen 9 von 10 Kletterern die gleichen Fehler und halten sich dadurch selbst von ihrem eigenen Fortschritt ab. Dabei handelt es sich immer um dieselben Probleme: Motivationsmangel, schlechtes Zeitmanagement und die Unfähigkeit, die eigenen technischen und taktischen Fehler zu analysieren und zu korrigieren. Oft wird zum Beispiel übermäßiges Krafttraining betrieben, während leistungshemmende Faktoren wie die Sturzangst ignoriert werden. Dieses Buch behandelt die gängigsten Fehler beim Klettern und präsentiert Methoden, die nicht nur zur Verbesserung der Klettertechnik beitragen, sondern dem Kletterer auch helfen, am Felsen souveräne Entscheidungen zu treffen und sich auf das Wichtigste zu konzentrieren. Dave MacLeod hat seine 16-jährige Erfahrung als Kletterer auf Weltklasseniveau, Sportwissenschaftler und renommierter Trainer in diesen Ratgeber gesteckt, der jedem Kletterer helfen wird, über sich hinauszuwachsen. Über den Autor und weitere Mitwirkende

Der Schotte DAVE MACLEOD ist einer der weltweit besten Allroundkletterer und ein renommierter Klettercoach. Seine Routen Echo Wall (E11) und Anubis (VII) sind für das Felsklettern im Sommer und das Mixed-Klettern im Winter gegenwärtig die schwierigsten Trad-Climbing-Routen der Welt. Er ist ein wahrer Alleskönner und meistert Sportrouten bis zum Schwierigkeitsgrad 9a und Bouldern bis V14. Sein Buch ist eines der meistgekauften Kletterbücher der Welt.

Download and Read Online 9 von 10 Kletterern machen die gleichen Fehler Dave Macleod

#K5QSDGI4WJ0

Lesen Sie 9 von 10 Kletterern machen die gleichen Fehler von Dave Macleod für online ebook9 von 10 Kletterern machen die gleichen Fehler von Dave Macleod 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 9 von 10 Kletterern machen die gleichen Fehler von Dave Macleod Bücher online zu lesen. Online 9 von 10 Kletterern machen die gleichen Fehler von Dave Macleod ebook PDF herunterladen9 von 10 Kletterern machen die gleichen Fehler von Dave Macleod Doc9 von 10 Kletterern machen die gleichen Fehler von Dave Macleod Mobipocket9 von 10 Kletterern machen die gleichen Fehler von Dave Macleod EPub