

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Дисциплины скалолазания.....	4
Техника скалолазания .....	5
Техника работы ног .....	7
Варианты постановки ног скалолаза на рельефе.....	7
Основные приемы техники лазания в зависимости от рельефа.	11
Техника прохождения потолков.....	16
Техника работы рук .....	18
Значение общей и специальной физической подготовки.....	21
Безопасность в скалолазании.....	22
Список использованной литературы .....	25