

1. Ausschreibung

Kursort:	DAV Kletter- und Boulderzentrum Schwaben - rockerei
Teilnehmerzahl:	Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren, max. 6 Teilnehmer
Leitung:	ab Kletterbetreuer
Dauer:	10 Stunden (inkl. 2x 30min Pause)
Voraussetzungen:	Inhalte des Grundkurses und Sicherungs- und Klettererfahrung
Kursinhalte:	Wiederholung der Toprope-Sicherung, Erlernen der Vorstiegs-Sicherung mit dem Smart, Klettertechnik

2. Vorbemerkung

Die Teilnehmer sollen an einer künstlichen Kletteranlage das selbständige Vorsteigen von unbekanntem Kletterrouten erlernen. Unterschiede zum Klettern am natürlichen Fels sollen aufgezeigt werden. Es besteht die Möglichkeit den DAV Kletterschein Vorstieg zu erwerben

3. Ausrüstung

- Kletterschuhe & Sportklettergurt (i.d.R. eigene Ausrüstung der Teilnehmer)
- Smart Belay Package inkl. Smarter (wird gestellt), alternativ eigenes Sicherungsgerät (nur Halbautomat oder Auto-Tuber) der Teilnehmer. Voraussetzung: Trainer & Kursteilnehmer(im Toprope) beherrschen das alternative Sicherungsgerät. Ein Tube (ATC oder vergleichbare Geräte) dürfen nicht genutzt werden.

4. Kursziel

- Selbstständiges Vorsteigen an künstlichen Kletteranlagen
- Klettern als Sport kennenlernen
- Neue Klettertechniken kennenlernen
- Erwerb des DAV-Kletterschein „Indoor Vorstieg“

5. Ablauf

Erste Einheit

- Begrüßung der Teilnehmer, gegenseitiges vorstellen der TN, Vorstellung des Kursleiters
- Vorstellung Kursinhalt und Ablauf durch den Trainer
- Kletternahe Wiederholung der Inhalte Grundkurs: Partnercheck, TopRope Sicherung und Ablassen mit Smart (während die Teilnehmer TopRope klettern), Prüfung des Kenntnisstandes der Teilnehmer
- Sicherungsschulung Vorstieg: Seil ausgeben und einholen, Trockenübung am Boden, Partnercheck
- Clip-Übung am Boden, Grundprinzipien des Klippens: sicher stehen, nicht überstreckt, auf ~Bauchhöhe einhängen
- Erste Übungen zum Vorsteigen beim Klettern: mit Toprope Hintersicherung beim Klettern ein zweites Seil in die Exxen hängen, direkt oder als zweiter Schritt in 3er Gruppe auch als Übung zum Vorstiegsichern
- Sturzweiten-Demonstration beim Misslingen des Einhängens des 5. Haken mit Toprope Hintersicherung -> Enges Sichern bis zum 5. Haken, danach Fokus auf „weiches“ Sichern
- Sicherungstheorie: Gewichtunterschiede zwischen Sicherer und Kletterer; Sturzraum und Verhalten beim Sturz, Reibungsclip und Ohm erklären und ausprobieren lassen
- Vorstiegsklettern in einfachsten Routen (falls nötig in 3er Gruppe mit Hintersicherung)
- Seil aufnehmen (Seilsack & Seilpuppe)

Zweite Einheit

- Aufwärmen (Boulder- oder Kinderbereich) mit Input zu grundlegenden Klettertechniken (langer Arm, leises Stehen, ggf. Körperschwerpunktverlagerung und Eindrehen falls Niveau der Gruppe entsprechend)
- Wiederholend und vertiefendes Vorsteigen (einfache Routen)
- Klettertaktik: ergonomisches und vorausschauendes Klettern: wo sind gute Clip-Positionen, Ruhepositionen; bei Interesse der Teilnehmer: rotpunkt, flash, onsight, etc.
- Abnahme DAV Kletterschein „Indoor Vorstieg“ durch den Trainer – **wichtig: Prüfungssituation schaffen!**
- Falltest/Sturztraining – **erst nach der Prüfung!** Im Vorstieg aus Kletterposition selbstständig abfallen in unterschiedlichen – Teilnehmer nicht überfordern, keine weiten Stürze, nur mit Hintersicherung, Touch and Go, im Optimalfall 7 Stürze pro Teilnehmer
- Übungen zum weichen Sichern („mit dem Sturz mitgehen“)
- Optional: alternative Sicherungsgeräte (Grigri, andere Auto-Tuber) eingehen und auf deren Besonderheiten hinweisen
- Optional: doppelten Boulin vorstellen
- Wiederholung Kletterregeln & Rücksichtnahme, Eigenverantwortung
- Abschlussrunde, Feedback, Verabschiedung