

## 1. Ausschreibung

Kursort:	DAV Kletter- & Boulderzentrum Schwaben - rockerei
Teilnehmerzahl:	Samstag: 6 Erwachsene Sonntag: 6 Erwachsene und 6 Kinder ab 6 Jahren
Leitung:	ab Kletterbetreuer
Dauer:	5 Std. + 3 Std.
Voraussetzungen:	keine Vorkenntnisse
Kursinhalte:	Einbinden, Sichern, Ablassen, Grundlagen der Klettertechnik

## 2. Vorbemerkung

Die Kinder sollen an einer künstlichen Kletteranlage die Bewegungserfahrung des Kletterns und die Sportart Klettern kennenlernen und aktiv ausüben. Die Eltern sollen Ihre Kinder beim Klettern im Toprope sichern können.

## 3. Ausrüstung

Die Ausrüstung wird komplett für die Teilnehmer gestellt:

- Kletterschuhe
- Sportklettergurt für Erwachsene und Kinder
- Smart Belay Package inkl. Smarter

## 4. Kursziel:

- Kinder: Freude an der Bewegungsform „Klettern“ finden und grundlegende Klettertechniken für das Toprope-Klettern an künstlichen Kletteranlagen unter Sicherung der Eltern und den Partnercheck erlernen
- Eltern: Grundlagen für das selbständige Sichern von Kindern im Toprope an künstlichen Kletteranlagen

## 5. Ablauf

### Erste Einheit

- Begrüßung der Teilnehmer, gegenseitiges Vorstellen, Vorstellung Kursinhalt & Ablauf
- Gurte anziehen dabei sollen die TN gegenseitig die Gurte festziehen (Kennenlernen des Verschluss-Systems), Trainer kontrolliert
- Schulung des **Achterknotens**, Theorie und verschiedene Übungsformen (auf Zeit, blind, gegenseitig)
- Sicherungsschulung: Erlernen der **korrekten Sicherungstechnik** „Sichern mit Smart“ und des Ablassens (gutes Video: <https://youtu.be/x6sdFKGQp18>)
- **„Trockenübungen“ am Boden üben:** Seil einholen und ausgeben (tunneln), Positionierung beim Sichern, Partnercheck
- Nebenbei: Verhaltensregeln beim Klettern & Risiken beim Toprope Klettern (Seil nicht auf Seil, Seil nicht in Schlinge umlenken, Seil nur mit Redundanz umlenken, Unterschiede zwischen Toprope und Nachstieg)
- **Seilkommandos** „zu“ und „ab“ erklären und üben
- Trainer führt kompletten Sicherheitsablauf vor, bspw. Teilnehmer klettert durch Trainer gesichert
- Abhängig von Gruppenkonstellation & Fähigkeit in 2er oder 3er Gruppen zusammenfinden
- **1. Übungsphase:** Smart-Sicherung mit Probesitzen auf 2-3m Höhe und Ablassen unter direkter Aufsicht des Trainers, Beinhaltung beim Ablassen
- **2. Übungsphase:** eigenständiges Sichern und Ablassen mit 2er oder 3er Gruppen; falls nötig Hintersicherung bis zum zweiten Tag beibehalten. Bei 2er Gruppen: **Achtung beim ersten Ablassen!**
- Sturzraum erklären, enges Sichern ohne den Kletterer hochziehen ist das Grundprinzip!
- **Hinweise zu Gewichtsunterschieden** zw. Kletterer und Sicherndem, ggf. Reibungsclip, Seilverdrehen und evtl. Ohm zum Ausgleich von Gewichtsunterschieden ausprobieren

### **Zweite Einheit**

- Aufwärmen mit kletterspezifischen Spielen
- Gurte selbstständig anziehen, Eltern erklären ihren Kindern wie man den Gurt anzieht, Trainer überprüft
- Einführung der Kinder ins Klettern: Knotenschulung, Partnercheck (auch die Kinder überprüfen die Erwachsenen!), erstes Klettern an der kleinen Wand
- Besonderheiten beim Sichern und Klettern mit Kindern hervorheben
- Gemeinsames Klettern unter Aufsicht des Trainers
- Optional: Materialkunde bei Kletterausrüstung für Kinder – spezielle Kinderklettergurte und Kinderkletterschuhe,
- Optional: Kleine Sturzübung: Kind lässt mehrfach nach Kommando aus Kletterposition los - nur mit Hintersicherung.
- Abschlussrunde: Feedback, Besprechung weiterführender Kurse und Klettergruppen für die Teilnehmer