

1. Ausschreibung

Ort:	DAV Kletter- und Boulderzentrum Schwaben - rockerei
Teilnehmerzahl:	Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren, 6 Teilnehmer
Leitung:	ab Kletterwandbetreuer
Dauer:	10 Stunden (inkl. 2x 30min Pause)
Voraussetzungen:	keine Vorkenntnisse
Kursinhalte:	Vermittlung der Kenntnisse zum selbständigen Klettern im Toprope in der Halle, Klettertechnik, kleine Ausrüstungskunde

2. Vorbemerkung

Die Teilnehmer sollen an einer künstlichen Kletteranlage die Bewegungserfahrung des Kletterns und die Sportart Klettern kennenlernen und aktiv ausüben. Die Prüfung zum DAV Kletterschein Sicher klettern im Toprope wird absolviert.

3. Ausrüstung

Die Ausrüstung wird für die Teilnehmer gestellt:

- Kletterschuhe & Sportklettergurt
- Smart Belay Package inkl. Smarter (Nutzung des Smarter empfohlen, den Teilnehmern aber freigestellt)

4. Kursziel

- Grundlagen für das selbstständige Toprope-Klettern an künstlichen Kletteranlagen, Sichern mit dem Smart
- Freude an der Bewegungsform „Klettern“ finden
- Erwerben des DAV-Kletterschein „Indoor Toprope“

5. Ablauf

Erste Einheit

- Begrüßung der Teilnehmer, gegenseitiges Vorstellen, Vorstellung Kursinhalt & Ablauf
- Gurte anziehen dabei sollen die TN gegenseitig die Gurte festziehen (Kennenlernen des Verschlusssystems), 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 Sicherungsablauf 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 Input zur **Klettertechnik**: Langer Arm, sauberes (leises) Stehen, ggf. Körperschwerpunktverlagerung wenn kompetente Gruppe
- Gurte selbständig anziehen, Trainer überprüft
- Partnercheck, **Eigenständiges Klettern** in 2er oder 3er Gruppen, jeder TN klettert mehrmals
- Abnahme DAV Kletterschein „Indoor Toprope sichern“ durch Trainer – **wichtig**: Prüfungssituation schaffen!
- Andere TN klettern während der Prüfung selbständig oder machen Pause
- Optional: erweiterte Materialkunde: versch. Gurte, Karabiner, Schuhe, Seile und Sicherungsgeräte
- Falltest/Sturztraining – **erst nach der Prüfung!**
Im Toprope aus Kletterposition selbständig abfallen in unterschiedlichen – Teilnehmer nicht überfordern, keine weiten Stürze, nur mit Hintersicherung, Touch and Go
- gegenseitige Rücksichtnahme in Kletterhallen, Eigenverantwortung beim Klettern & Sichern, (evtl. Verhaltensregeln in Kletterhallen)
- Abschlussrunde, Feedback, Besprechung weiterführender Kurse, **Empfehlung für Vorstiegskurs**: mindestens 3 Monate regelmäßiges Toprope klettern (mind. 1 Mal pro Woche), Kletterniveau sollte ungefähr 5- Flash sein

Besonderheiten beim 3-tägigen Grundkurs Toprope:

- **Sturztraining am zweiten Tag durchführen.** Anders als beim 2-tägigen Kurs sind die mental anspruchsvollen Themen Prüfungssituation und Fallübungen zeitlich stärker getrennt, so dass das Sturztraining bereits am zweiten Tag (nach der Wiederholung des Gelernten des ersten Tages) durchgeführt wird.
- Am ersten Tag sollten alle sicherungsrelevanten Inhalte behandelt werden, so dass am zweiten Tag diese wiederholt und vertieft werden können und anschließend das Sturztraining absolviert werden kann. Am dritten Tag bleibt dann ausreichend Zeit für die Einführung in die Klettertechnik und den Prüfungsblock.