

## Themen Methodikprüfung für TRCSP LG 2

#	THEMA Klettertechnik
1	Die TN klettern nach dem Technikleitbild Wandklettern (TLB WK) <u>frontal</u> in einer definierten Kletterstelle
2	Die TN wenden und passen das TLB Wandklettern frontal unterschiedlichen Kletterstellen an (induktiv)
3	Die TN treten die Tritte präzise an
4	Die TN klettern nach dem TLB WK frontal und laufen in der Vorbereitungsphase entkoppelt an
5	Die TN festigen und passen das TLB Wandklettern frontal mit entkoppeltem Anlaufen an unterschiedlichen Kletterstellen an (induktiv)
6	Die TN klettern nach dem Technikleitbild Wandklettern (TLB WK) <u>eingedreht</u> in einer definierten Kletterstelle.
7	Die TN klettern nach dem TLBW in eingedrehter und frontaler Ausführung
8	Die TN nehmen eine stabile Position ein, um eine Hand zu lösen, etwa um zu clippen, sich zu orientieren oder zu chalken (Problem Offene Tür).
9	Die TN klettern das TLB WK frontal mit aktiver Hüftauslösung in überhängendem Gelände
10	Die TN klettern eine technisch einfache Verschneidung nach dem Technikleitbild des Spreizens und Stützens

#	THEMA Sicherungstechnik
11	Die TN sichern den Sturz des Partners aktiv dynamisch und mit Übersicht – (Sicherungstraining – weich sichern)
12	Die TN stürzen an und über der letzten Exe - (Sturztraining - flach Stürzen)

**Thema #1, TLB WK frontal Basics**

- |  |  |
|--|--|
| 1 <b>Kursbeschreibung</b>                                      | Grundkurs Klettertechnik (Basiskurs)   |
| <b>Kompetenz</b> , die am Ende des <i>Kurses</i> erworben ist. | Die Teilnehmer*innen klettern in leichtem und mittelschwerem Gelände nach dem Technikleitbild Wandklettern. Sie variieren und passen die Kletterbewegung frontal sowie eingedreht in senkrechtem und leicht überhängenden Gelände entsprechend an. |
| 2 <b>Voraussetzung</b> der TN vor der Lerneinheit              | Anfänger bis fortgeschrittene Anfänger*innen mit keinem oder sehr geringem Können der Klettertechnik und sehr grober und stockender Bewegungsausführung in der Senkrechten   |

3 **Lernziel**, das mit der Lerneinheit erreicht werden soll ***Die TN klettern nach dem Technikleitbild Wandklettern (TLB WK) frontal in einer definierten Kletterstelle.***

D.h., die TN nennen *am Ende* der Lerneinheit bzw. können ausführen ...

- die Bewegungsmerkmale der TLB Wandklettern frontal (blaue Merkmale)
  - Nachgeben – weich Greifen
  - präzise Antreten in frontaler Stellung
    - der zur Haltehand gegengleiche Fuß wird mit auswärtsgedrehtem Knie mit der Innenseite des Ballens gesetzt
  - Hüfte verschieben und Hubarbeit und Weitergreifen in einem Zug
  - Griff aufs erste Mal fassen

- |              |  |
|--------------|--|
| 4 Unterlagen | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. DAV-Handout, Methodisches Vorgehen, Beispiel #1</li> <li>2. Köstermeyer, G.: Peak Performance, 9. Auflage, 2019</li> <li>3. Gauster/Hack/Schwaiger: Handbuch Sportklettern, 2022, ÖAV</li> </ol> |
|--------------|--|

**Planung und Umsetzung der Lerneinheit mit dem oben genannten Lernziel!**

**Thema #2, TLB WK frontal, anwenden und anpassen**

- |  |  |
|--|--|
| 1 <b>Kursbeschreibung</b>                                      | Grundkurs Klettertechnik (Basiskurs)   |
| <b>Kompetenz</b> , die am Ende des <i>Kurses</i> erworben ist. | Die Teilnehmer*innen klettern in leichtem und mittelschwerem Gelände nach dem Technikleitbild Wandklettern. Sie variieren und passen die Kletterbewegung frontal sowie eingedreht in senkrechtem und leicht überhängenden Gelände entsprechend an.             |
| 2 <b>Voraussetzung</b> der TN vor der Lerneinheit              | Anfänger bis fortgeschrittene Anfänger*innen, die das TLB WK frontal in der Basisausführung in einem definierten Boulder erlernt haben. Sie können die Basisausführung jedoch noch nicht selbständig an einer unbekanntem Kletterstelle anpassen und anwenden. |

3 **Lernziel**, das mit der Lerneinheit erreicht werden soll ***Die TN wenden und passen das TLB WK frontal in leichtem Gelände unterschiedlichen Kletterstellen an***

D.h., die TN können *am Ende* der Lerneinheit ausführen und nennen Merkmale der Ausführung ...

- die Basisausführung des TLB Wandklettern frontal
  - passen diese an unterschiedlichen Kletterstellen individuell an
    - Ausgangstellung
      - Haltearm möglichst „lang“
      - Stand im Lot der Haltehand
    - Tritt suchen und Fuß präzise setzen
    - Hüftverlagerung und Aufrichten
      - in einem Zug
    - greifen und nachgeben

- |              |  |
|--------------|--|
| 4 Unterlagen | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. DAV-Handout, Methodisches Vorgehen, Beispiel #2</li> <li>2. Köstermeyer, G.: Peak Performance, 9. Auflage, 2019</li> <li>3. Gauster/Hack/Schwaiger: Handbuch Sportklettern, 2022, ÖAV</li> </ol> |
|--------------|--|

Bitte mit **induktiver** Methode umsetzen!

**Planung und Umsetzung der Lerneinheit mit dem oben genannten Lernziel!**

- |  |  |
|--|--|
| 1 <b>Kursbeschreibung</b>                                      | Grundkurs Klettertechnik (Basiskurs)   |
| <b>Kompetenz</b> , die am Ende des <i>Kurses</i> erworben ist. | Die Teilnehmer*innen klettern in leichtem und mittelschwerem Gelände nach dem Technikleitbild Wandklettern. Sie variieren und passen die Kletterbewegung frontal sowie eingedreht in senkrechtem und leicht überhängenden Gelände entsprechend an. |
| 2 <b>Voraussetzung</b> der TN vor der Lerneinheit              | Anfänger bis fortgeschrittene Anfänger*innen, die das TLB WK frontal in der Basisausführung erlernt haben. Allerdings treten sie die Tritte beim Klettern sehr unpräzise an.   |

3 <b>Lernziel</b> , das mit der Lerneinheit erreicht werden soll	<b>Die TN treten die Tritte präzise an</b>
<p>D.h., die TN nennen <i>am Ende</i> der Lerneinheit bzw. können ausführen ...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• die Merkmale des präzisen Antretens                     <ul style="list-style-type: none"> <li>○ mit Blick zum Fuß und Tritt</li> <li>○ mit der Fußspitze setzen (Zehen-/Ballenbereich)</li> <li>○ auf 1. Mal setzen</li> <li>○ entlastet setzen durch Hüftverlagerung</li> </ul> </li> </ul>	

- |              |  |
|--------------|--|
| 4 Unterlagen | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. DAV-Handout, Methodisches Vorgehen, Beispiel #3</li> <li>2. Köstermeyer, G.: Peak Performance, 9. Auflage, 2019</li> <li>3. Gauster/Hack/Schwaiger: Handbuch Sportklettern, 2022, ÖAV</li> </ol> |
|--------------|--|

**Planung und Umsetzung der Lerneinheit mit dem oben genannten Lernziel!**

Thema #4, entkoppeltes Anlaufen

- |  |  |
|--|--|
| 1 <b>Kursbeschreibung</b>                                      | Grundkurs Klettertechnik (Basiskurs)   |
| <b>Kompetenz</b> , die am Ende des <i>Kurses</i> erworben ist. | Die Teilnehmer*innen klettern in leichtem und mittelschwerem Gelände nach dem Technikleitbild Wandklettern. Sie variieren und passen die Kletterbewegung frontal sowie eingedreht in senkrechtem und leicht überhängenden Gelände entsprechend an. |
| 2 <b>Voraussetzung</b> der TN vor der Lerneinheit              | Anfänger bis fortgeschrittene Anfänger*innen, die das TLB frontal in der Basisausführung erlernt haben. Beim Aufrichten ziehen sie jedoch das <i>Druckbein</i> immer nach.   |

3 **Lernziel**, das mit der Lerneinheit erreicht werden soll **Die TN laufen in der Vorbereitungsphase des TLB WK entkoppelt an**

D.h., die TN nennen *am Ende* der Lerneinheit bzw. können ausführen ...

- die Kriterien des entkoppelten Anlaufens
  - Arme und Rumpf bleiben ruhig
  - keine Zugarbeit der Arme
  - in kleinen Schritten im Lot der Haltehand
  - nur so hoch anlaufen wie nötig
    - Reibungstritte (Wand) nutzen
- die Kriterien der stabilen Endposition
  - beide Füße sind funktional gesetzt, leicht gespreizte Beine
  - Knie gebeugt und optimale Antrittshöhe

- |              |  |
|--------------|--|
| 4 Unterlagen | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. DAV-Handout, Methodisches Vorgehen, Beispiel #4</li> <li>2. Köstermeyer, G.: Peak Performance, 9. Auflage, 2019</li> <li>3. Gauster/Hack/Schwaiger: Handbuch Sportklettern, 2022, ÖAV</li> </ol> |
|--------------|--|

**Planung und Umsetzung der Lerneinheit mit dem oben genannten Lernziel!**

**Thema #5, TLB WK frontal/entkoppelt anlaufen - anwenden und anpassen**

- 1 **Kursbeschreibung** Grundkurs Klettertechnik (Basiskurs)
- Kompetenz**, die am Ende des *Kurses* erworben ist. Die Teilnehmer\*innen klettern in leichtem und mittelschwerem Gelände nach dem Technikleitbild Wandklettern. Sie variieren und passen die Kletterbewegung frontal sowie eingedreht in senkrechtem und überhängenden Gelände entsprechend an.
- 2 **Voraussetzung** Anfänger bis fortgeschrittene Anfänger\*innen, die das TLB WK frontal mit entkoppeltem Anlaufen in einem definierten Boulder erlernt haben. Sie können das TLB WK frontal jedoch noch nicht selbstständig an einer unbekanntem Kletterstelle funktional anpassen und anwenden.

3 **Lernziel**, das mit der Lerneinheit erreicht werden soll **Die TN klettern und passen das TLB WK frontal an, dabei laufen sie variabel und entkoppelt an.**

D.h., die TN können *am Ende* der Lerneinheit variieren und anwenden ...

- das TLB Wandklettern frontal mit entkoppeltem Anlaufen
  - passen die Merkmale an unterschiedlichen Kletterstellen individuell an
    - Ausgangstellung
      - Haltearm möglichst „lang“
      - Ausgangsstellung im Bereich des Lots der Haltehand
    - in kleinen Schritten im Bereich des Lots der Haltehand anlaufen
    - entkoppelt anlaufen
    - funktionale Fußposition am Ende der Vorbereitungsphase
    - Hüftverlagerung und Aufrichten
      - in einem Zug
    - greifen und nachgeben

- 4 Unterlagen
1. DAV-Handout, Methodisches Vorgehen, Beispiel #5
  2. Köstermeyer, G.: Peak Performance, 9. Auflage, 2019
  3. Gauster/Hack/Schwaiger: Handbuch Sportklettern, 2022, ÖAV

Bitte mit **induktiver** Methode umsetzen!

**Planung und Umsetzung der Lerneinheit mit dem oben genannten Lernziel!**

- |  |  |
|--|--|
| 1 <b>Kursbeschreibung</b>                                      | Grundkurs Klettertechnik (Basiskurs)   |
| <b>Kompetenz</b> , die am Ende des <i>Kurses</i> erworben ist. | Die Teilnehmer*innen klettern in leichtem und mittelschwerem Gelände nach dem Technikleitbild Wandklettern. Sie variieren und passen die Kletterbewegung eingedreht in senkrechtem und leicht überhängenden Gelände entsprechend an. |
| 2 <b>Voraussetzung</b>   | Anfänger bis fortgeschrittene Anfänger*innen, die bereits das TLB frontal in der Basisausführung sowie das entkoppelte Anlaufen erlernt haben.   |
| der TN vor der Lerneinheit                                     |  |

3 **Lernziel**, das mit der Lerneinheit erreicht werden soll      **Die TN klettern nach dem Technikleitbild Wandklettern (TLB WK) eingedreht in einer definierten Kletterstelle.**

D.h., die TN nennen *am Ende* der Lerneinheit bzw. können ausführen ...

- die Bewegungsmerkmale der TLB Wandklettern eingedreht (blaue Merkmale)
  - Nachgeben – weich Greifen
  - präzise Antreten in eingedrehter Position
    - der greifhandseitige Fuß wird auf Außenrist gesetzt
    - Knie vor Fußspitze
    - funktionale Position der Füße am Ende der Vorbereitungsphase
  - Hüftverschiebung und Hubarbeit sowie Weitergreifen in einem Zug
    - Becken schiebt durch Beindruck Richtung Haltehand
  - Griff aufs erste Mal fassen

- |              |  |
|--------------|--|
| 4 Unterlagen | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. DAV-Handout, Methodisches Vorgehen, Beispiel #6</li> <li>2. Köstermeyer, G.: Peak Performance, 9. Auflage, 2019</li> <li>3. Gauster/Hack/Schwaiger: Handbuch Sportklettern, 2022, ÖAV</li> </ol> |
|--------------|--|

**Planung und Umsetzung der Lerneinheit mit dem oben genannten Lernziel!**

Thema #7, TLB WK - variieren, optimieren anpassen

- 1 **Kursbeschreibung** Grundkurs Klettertechnik (Basiskurs)
- Kompetenz**, die am Ende des *Kurses* erworben ist. Die Teilnehmer\*innen klettern in leichtem und mittelschwerem Gelände nach dem Technikleitbild Wandklettern. Sie variieren und passen die Kletterbewegung eingedreht in senkrechtem und leicht überhängenden Gelände entsprechend an.
- 2 **Voraussetzung** Anfänger bis fortgeschrittene Anfänger\*innen, die bereits das TLB frontal in der Basisausführung sowie das entkoppelte Anlaufen erlernt haben.  
der TN vor der Lerneinheit

3 **Lernziel**, das mit der Lerneinheit erreicht werden soll **Die TN klettern nach dem *Technikleitbild Wandklettern (TLBW)* in eingedrehter und frontaler Ausführung - (festigen, optimieren, variieren)**

D.h., die TN nennen *am Ende* der Lerneinheit bzw. können ausführen ...

- die frontale sowie eingedrehte Ausführung des TLBWs in einer definierten Kletterstelle
- das TLBW in leichtem Gelände, jeweils in Grobform sowohl in frontaler als auch eingedrehter Ausführung klettern
- die Merkmale an unterschiedlichen Kletterstellen individuell angepasst
  - „Neutralposition“
    - Haltearm möglichst „lang“
    - Frontale Position im Lot der Haltehand
  - *in kleinen Schritten im Bereich des Lots der Haltehand anlaufen*
  - *entkoppelt anlaufen*
  - funktionale Fußposition am Ende der Vorbereitungsphase
  - Hüftverlagerung und Aufrichten
    - in einem Zug
  - greifen und nachgeben
- die Hüftverlagerung und das Aufrichten jeweils aus frontaler Position beginnen

4 Unterlagen

4. DAV-Handout, Methodisches Vorgehen, Beispiel #7
5. Köstermeyer, G.: Peak Performance, 9. Auflage, 2019
6. Gauster/Hack/Schwaiger: Handbuch Sportklettern, 2022, ÖAV



Thema #8, instabile Position (offene Tür)

- 1 **Kursbeschreibung** Grundkurs Klettertechnik (Basiskurs)
- Kompetenz**, die am Ende des *Kurses* erworben ist. Die Teilnehmer\*innen klettern in leichtem und mittelschwerem Gelände nach dem Technikleitbild Wandklettern. Sie variieren und passen die Kletterbewegung frontal sowie eingedreht in senkrechtem und leicht überhängenden Gelände entsprechend an.
- 2 **Voraussetzung** der TN vor der Lerneinheit Anfänger bis fortgeschrittene Anfänger\*innen mit keinem oder sehr geringem Können der Klettertechnik und sehr grober und stockender Bewegungsausführung in der Senkrechten

- 3 **Lernziel**, das mit der Lerneinheit erreicht werden soll **Die TN nehmen eine stabile Position ein, um eine Hand zu lösen, etwa um zu clippen, sich zu orientieren oder zu chalken** (Problem Offene Tür).

D.h., die TN nennen *am Ende* der Lerneinheit bzw. können ausführen ...

- die Kriterien sich in eine stabile Position zu bewegen
  - unter die Haltehand laufen (Bereich Lot)
  - Nachgeben im Haltearm / Schulterbereich (KSP ins Lot)
    - nur bei geringem Drehmoment möglich
  - Fußwechsel durchführen (Lot)
- Eine instabile Position zu stabilisieren
  - hinten oder vorne Scheren
  - Foothooks (toe- und heelhook)
  - Ziehen mit dem Fuß
  - Ägypter

- 4 Unterlagen
1. DAV-Handout, Methodisches Vorgehen, Beispiel #7
  2. Köstermeyer, G.: Peak Performance, 9. Auflage, 2019
  3. Gauster/Hack/Schwaiger: Handbuch Sportklettern, 2022, ÖAV

**Planung und Umsetzung der Lerneinheit mit dem oben genannten Lernziel!**

- 1 **Kursbeschreibung** Aufbaukurs Klettertechnik (Fortgeschrittenenkurs)
- Kompetenz**, die am Ende des *Kurses* erworben ist. Die Teilnehmer\*innen klettern in mittelschweren Wänden nach dem Technikleitbild Wandklettern. Sie variieren und passen die Kletterbewegung frontal sowie eingedreht in senkrechtem und überhängenden Gelände entsprechend an.
- 2 **Voraussetzung** der TN vor der Lerneinheit Fortgeschrittene Kletterer\*innen mit grundlegendem Können der Klettertechnik und Beherrschung der **blauen** Merkmale des TLB WKs.

- 3 **Lernziel**, das mit der Lerneinheit erreicht werden soll *Die TN klettern das TLB WK frontal mit aktiver Hüftauslösung in überhängendem Gelände*

D.h., die TN nennen *am Ende* der Lerneinheit bzw. können ausführen ...

- Kriterien der aktiven Hüftauslösung frontal (Hauptphase – rotes Bewegungsmerkmal)
  - bei ruhigem Oberkörper erfolgt die Hüftverschiebung durch eine aktive Ausholbewegung der Hüfte/Becken (Hüftimpuls)
  - gleichzeitiges Ziehen mit den Füßen am Tritt
  - wandnahes Aufrichten (Kippen des Beckens nach hinten) über Beinhub auf den Ballen

- 4 Unterlagen
1. DAV-Handout, Methodisches Vorgehen, Beispiel #9
  2. Köstermeyer, G.: Peak Performance, 9. Auflage, 2019
  3. Gauster/Hack/Schwaiger: Handbuch Sportklettern, 2022, ÖAV

**Planung und Umsetzung der Lerneinheit mit dem oben genannten Lernziel!**

- 1 **Kursbeschreibung** Grundkurs Klettertechnik (Basiskurs)
- Kompetenz**, die am Ende des *Kurses* erworben ist. Die Teilnehmer\*innen klettern in leichtem und mittelschwerem Gelände nach unterschiedlichen Technikleitbildern. Sie variieren und passen die Leitbilder im unterschiedlichen Gelände entsprechend an.
- 2 **Voraussetzung** der TN vor der Lerneinheit Anfänger bis fortgeschrittene Anfänger\*innen mit keinem oder sehr geringem Können der Klettertechnik und sehr grober und stockender Bewegungsausführung in der Senkrechten

3 **Lernziel**, das mit der Lerneinheit erreicht werden soll **Die TN klettern eine technisch einfache Verschneidung nach dem Technikleitbild des Spreizens und Stützens**

D.h., die TN nennen *am Ende* der Lerneinheit bzw. können ausführen ...

- die Kriterien des Technikleitbilds Spreizen und Stützen
  - Stützbewegung auf der Seite des zu versetzenden Fußes (Halteachse – diagonal durch den Körper)
- Merkmale der Variation
  - Höhe der Stützhand
  - Spreizweite
  - Schwieriger werdende Stützgriffe
  - Fuß- und Handposition: ausgedreht bzw. eingedreht

4 Unterlagen

1. DAV-Handout, Methodisches Vorgehen, Beispiel #10
2. Köstermeyer, G.: Peak Performance, 9. Auflage, 2019
3. Gauster/Hack/Schwaiger: Handbuch Sportklettern, 2022, ÖAV

**Planung und Umsetzung der Lerneinheit mit dem oben genannten Lernziel!**

- 1 **Kursbeschreibung** Update Kurs Vorstieg  
(DAV-Schein Update)

**Kompetenz**, die von den TN am Ende des Kurses erworben werden soll Die Teilnehmer\*innen sichern und klettern in ihrem Grenzbe-  
reich, Sie gehen bewusst Stürze ein und sichern dementspre-  
chend weich und angepasst.

- 2 **Voraussetzung** der TN **vor** der Lernein- Die TN haben gute Erfahrung im Sichern und Klettern im  
heit Vorstieg. Allerdings sichern sie Stürze durch aktives Absetzen  
sehr hart.

- 3 **Lernziel**, das mit der **Die TN sichern den Sturz des Partners aktiv dyna-**  
Lerneinheit erreicht **misch und mit Übersicht.**  
werden soll

***D.h., die TN wissen am Ende der Lerneinheit bzw. können durchführen***

- die Kriterien für aktiv dynamisches Sichern bei Vorstiegsstürzen
  - mit leicht gebeugten Knien in Vorspannung gehen
  - Schrittstellung einnehmen
  - bei beginnendem Sturzzug am Gurt eine entsprechend angepasste Körperbewegung aufwärts eingehen (Timing!) – „aktives Mitgehen“
  - ggf. Laufschriffe an der Wand
  - Gewichtsverhältnis beachten

- 4 Unterlagen

DAV-Handout, Methodisches Vorgehen, Beispiel #11

**Planung und Umsetzung der Lerneinheit mit dem oben genannten Lernziel!**

- |   |   |  |
|---|---|--|
| 1 | <b>Kursbeschreibung</b>   | Update Kurs Vorstieg<br>(DAV-Schein Update)  |
|   | <b>Kompetenz</b> , die von den TN am Ende des Kurses erworben werden soll | Die Teilnehmer*innen sichern und klettern im Grenzbereich ihres Kletterkönnens, sie nehmen Stürze in Kauf und sichern auch mit unterschiedlichen Gewichtverhältnissen in der Seilschaft dementsprechend weich und angepasst. |
| 2 | <b>Voraussetzung</b> der TN <b>vor</b> der Lerneinheit                    | Die TN haben gelernt weich zu sichern, haben jedoch keine Sturzerfahrung im Vorstieg.  |

3	<b>Lernziel</b> , das mit der Lerneinheit erreicht werden soll	<b>Die TN stürzen an und über der Umlenkung</b>
<b><i>D.h., die TN wissen <u>am Ende</u> der Lerneinheit bzw. können durchführen</i></b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• die Kriterien für kontrolliertes, flaches Stürzen im Vorstieg an oder über der Umlenkung                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• flaches Lösen aus der Wand aus der Kletterposition</li> <li>• flaches Lösen von der Wand aus der Aufwärtsbewegung (T&amp;Go)                                     <ul style="list-style-type: none"> <li>○ minimalen „Absprung“-Impuls nach hinten</li> </ul> </li> <li>• Körperspannung aufbauen</li> <li>• Hände und Füße reaktionsbereit (ggf. Anprall abfedern)</li> </ul> </li> </ul>		

- |   |            |  |
|---|------------|--|
| 4 | Unterlagen | DAV-Handout, Methodisches Vorgehen, Beispiel #12 |
|---|------------|--|

**Planung und Umsetzung der Lerneinheit mit dem oben genannten Lernziel!**