

Berlin, den 18.02.2013

## **Inhalte der Grundkurse Toprope und Vorstieg draußen und Halle**

### **Grundkurs Toprope**

#### *Kurzprofil:*

Der Grundkurs Toprope dient zum Einen als Topropekurs mit der Vermittlung von Fähigkeiten, selbstständig am bereits eingehängten Seil zu klettern und zu sichern.

Zum Anderen dient er als Grundlage für Grundkurse Klettersteige, Gletschergrundkurse, und Grundkurse Vorstieg. Neben den Inhalten der Kletterscheinkurse Toprope werden folglich zusätzliche Inhalte thematisiert.

Gesamtumfang 16 h Indoor/künstl. Kletteranlage (Fels auch möglich)

#### *Anforderungen:*

Durchschnittliche sportliche Begabung, Mindestalter 16 Jahre oder ab 14 Jahre in Begleitung eines Erziehungsberechtigten

#### *Inhalte:*

Klettergurt anlegen, Drei-Bein-Logik, Bremshandprinzip, Sicherungsgerät Tube,

Achterknoten, Ankerstich, Prusik, Seilkommandos,

Einbinden, Einlegen des Kletterseils in das Sicherungsgerät, Karabinerverschluss, Seilendknoten, Partnercheck, Bedienen der Sicherung (Einholen, Halten und Ablassen)

Gewichtsproblematik, Pendelproblematik, Sicherungsposition, Schlappseilproblematik, Fallübungen

Abseilen mit Tube, Standschlinge, Prusik, Seilendknoten

Materialkunde entsprechend Kursinhalt

Anforderungen an Umlenker (Toprope und Abseilen),

Klettertechnik angepasst an Gruppe: Aufwärmen, Greifen und Treten, KSP, Kamin/Verschneidung/Frosch, angepasste Bewegungs-/Klettertechniken

Kletterscheinprüfung Toprope

## **Grundkurs Vorstieg**

### *Kurzprofil:*

Der Grundkurs Vorstieg vermittelt zum Einen die Inhalte des Kletterscheins Vorstieg. Zum Anderen dient er als Grundlage für Gletschergrundkurse, Grundlage für Kurse zum Sportklettern in Mehrseillängentouren und Eisklettern.

Neben den Kletterscheininhalten werden Grundlagen vermittelt, um selbstständig in der Halle, an künstlichen Kletteranlagen und in gut abgesicherten Felsrouten vorzusteigen.

Gesamtumfang 16h Indoor/künstl. Kletteranlage/Fels

### *Anforderungen:*

Erfolgreich absolvierter Grundlagenkurs Toprope oder Kletterschein Toprope,

Durchschnittliche sportliche Begabung, Mindestalter 16 Jahre oder ab 14 Jahre in Begleitung eines Erziehungsberechtigten

### *Inhalte:*

Drei-Bein-Logik, Sicherungsgerät Tube (optional HMS u.a. Sicherungsgeräte wie Smart, Achter, Gri Gri, wenn von den TN mitgebracht und verwendet)

doppelter Bulin, Seilendknoten, Partnercheck, Materialcheck, Gewichtsproblematik, Sicherungsposition, Spotten, Selbstsicherung, (Vorstiegs-)Sicherungstechnik mit Tube, Kollisionsgefahr, bodennahes Sichern, Einhängen von Zwischensicherungen und Einhängen des Seils, Seilführung, Schlappseilproblematik, Umbau mit Ablassen, Abseilen, Abbau mit Abseilen (Rückzug), redundantes Umlenken

Seilaufnehmen, Seilsack

Materialkunde entsprechend Kursinhalt

Klettertechnik je nach Gruppe: Aufwärmen, Eindrehen, Dynamo, offene Tür, stabile Positionen, angepasste Bewegungs-/Klettertechniken

## **Kletterkurs Toprope Kletterzentrum**

### *Kurzprofil:*

Der Kletterkurs Toprope vermittelt die Inhalte des Kletterscheins Toprope. Dies sind Fähigkeiten, selbstständig am bereits eingehängten Seil zu klettern und zu sichern.

### *Inhalte:*

Partnercheck, Sicherungsgerät richtig bedienen, Vorsicht beim Sichern, Kein Toprope an einzelner Karabiner, Nie Seil auf Seil, Pendelgefahr beachten, Umlenkung nicht überklettern, Kommunikation am Umlenkpunkt, Langsam und gleichmäßig ablassen, Vorsicht beim Ablassen, siehe Kletterschein Vorstieg

## **Kletterkurs Vorstieg**

### *Kurzprofil:*

Der Kletterkurs Vorstieg vermittelt einem die Inhalte des Kletterscheins Vorstieg.

### *Inhalte:*

Partnercheck, Einbinden in das Seil, Sichern im Vorstieg, Spotten, Zwischensicherungen einhängen, Verhalten beim Sturz, u.a. siehe Kletterschein Vorstieg.