

# **Inhalte und KAP: WF Sportklettern, Phil/i, alte Prüfungsordnung. (Kletterturm bzw. LAH, 12 Stunden)**

## **Klettertechnik**

- Grundsätzliches zum Treten und Greifen
- Verschneidung: Spreizen, Stützen
- Queren: Überkreuzen (Arme, Beine), Hangeln
- Überhang: Eindrehen

## **Knoten**

- Anseilen: Achterknoten im Ring; bei Bedarf doppelter Bulin
- Sichern: HMS (Sicherungshand oben)
- Selbstsicherung: Bandschlinge
- Ankerstich (Selbstsicherungsschlinge am Gurt)
- Prusikknoten (Sicherung beim Abseilen)

## **Sicherungstechnik**

- Handhabung der HMS beim Top-Rope sichern (intensiv)
- Handhabung der HMS beim Sichern eines Vorsteigers (intensiv)
- Richtiger Standpunkt beim Sichern
- Ausgeben und Einholen des Seiles
- Seilkommando
- Ablassen

## **Vorstieg**

- Richtige Seilführung
- Verschiedene Möglichkeiten, das Seil richtig einzuhängen
- Zeitpunkt des Einhängens
- „Kleine Taktik“ zum Vorstieg

## **Abseilen**

- Abseiltechnik mit Achter
- Sicherung durch Partner, der unten steht
- Selbstsicherung am Stand mit Bandschlinge
- Sicherung mit Kurzprusik

## **Sonstiges**

- Gefahren beim Top-Rope Klettern, Vorstieg und Abseilen
- Sicherungstheorie (ein paar Grundlagen)
- Aufnehmen des Seiles
- Partnercheck

## **KAP-Routen am Turm oder LAH für Phil/i**

- Hauptturm : Ostseite (Lange Wand, Top-Rope), oder
- LAH: blaue Route im Top-Rope oder grüne Route im Vorstieg incl. Sicherung