

Inhalte und Prüfung: WF Sportklettern, Kurs II, Phil/i, alte PO (LAH, 14 Doppelstunden)

Didaktische und methodische Ausbildung:

- **Lehrverfahren**
- **Zielgruppen**
- **Organisation**
- **Sicherheitsaspekte**
- **Mehrperspektivischer Unterricht**

Klettertechnik

- Verbesserung der Klettertechnik
- Erkennen der benutzbaren Tritte
- Optimaler Formschluss
- Antreten am Fels
- Vorrasschauendes Klettern
- Überhangklettern, Eindrehen
- Dynamisches Klettern

Taktik und Training

- Taktik des Vorstiegs
- Training der Maximalkraft (Muskelaufbau, IK, Ausdauer)

Knoten

- Anseilen:, Achter, Bulin (neu)
- Selbstsicherung: Mastwurf

Sicherungstechnik

- Handhabung der HMS beim Top-Rope-Sichern optimieren
- Handhabung der HMS (ATC) beim Sichern eines Vorsteigers (intensiv),
- Richtiger Standpunkt beim Sichern
- Ausgeben und Einholen des Seiles
- Ablassen
- Sturztraining (Top-Rope und Vorstieg, bis ca. 4 m Fallhöhe)

Vorstieg

- Richtige Seilführung
- Verschiedene Möglichkeiten, Zwischensicherungen richtig einzuhängen
- Zeitpunkt des Einhängen
- Umbauen und gesichertes Fädeln

Abseilen

- Abseiltechnik mit Achter und Kurzprusik
- Selbstsicherung am Stand mit Bandschlinge

Sonstiges

- Gefahren beim Top-Rope, Vorstieg und Abseilen
- Lehrversuche

Sportpraktische Prüfung:

Klettertechnik: 1 Route im Nachstieg bei unterschiedlicher Länge und unterschiedlichen Klettertechniken im Schwierigkeitsgrad 5 bis 5+

Sicherungstechnik: a: Als Sichernder: Handhabung der Sicherung , richtiger Standort, Spotten am Anfang

b: Gesichertes Fädeln

Leistungsprüfung: Sturzfreier Durchstieg im

Top-Rope: Bewertung: 1=7, 2=6+, 3=6-, 4=5, 5=4+, 6=3 nach UIAA oder im

Vorstieg: Bewertung: 1=7-, 2=6, 3=5+, 4=5, 5=4+, 6=3 nach UIAA

Sporttheoretische Prüfung:

Mündliche Prüfung (Dauer 10 Minuten)