

Inhalte und KAP: WF Sportklettern, Spl. i.fr.Beruf, (Arco, 5 Tage)

Klettertechnik

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

Knoten

- Anseilen: Achterknoten
- Sichern: HMS, Selbstsicherung: Bandschlinge, Mastwurf
- Ankerstich (Selbstsicherungsschlinge am Gurt)
- Prusikknoten (Sicherung beim Abseilen)

Sicherungstechnik

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

Vorstieg

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

Abseilen

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

Seilschaft in einer Mehrseillängenroute

- Überschlagen Klettern (Nachsteiger wird zum Vorsteiger) oder gleicher Vorsteiger
- Bohrhakenstand (Reihenschaltung)
- Seilkommandos

Sonstiges

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