

# **Inhalte und Prüfung: WF Sportklettern, Kurs II, Spl. i.f. Beruf ( LAH, 2x12 Stunden)**

## **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: Doppelter Bulin
- Selbstsicherung für leichte Personen (Selbstsicherungsschlinge am Gurt)

## **Sicherungstechnik**

- Handhabung der HMS beim Top-Rope-Sichern optimieren
- Handhabung der HMS ,ATC und Grigri 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

## **Sonstiges**

- Gefahren beim Top-Rope, Vorstieg und Abseilen
- Einführung in die Schwierigkeitsbewertung

## **Sportpraktische Prüfung:**

**Klettertechnik:** 4 Routen im Vorstieg und Top-Rope, unterschiedliche Längen und unterschiedliche Klettertechniken im Schwierigkeitsgrad 5

**Leistungsprüfung:** Sturzfreier Durchstieg im Vorstieg, Bewertung: 1=7-, 2=6, 3=5+, 4=5-, 5=4, 6=3 nach UIAA

## **Sporttheoretische Prüfung:**

Mündliche Prüfung (Dauer 25 Minuten)