

Lehrprobenthemen Fels – Lehrgang 123 2022

Stand 18.09.22

Lehrgangslehrproben:

- Themenausgabe
- Vorbesprechung zusammen mit den Ausbildern um grobe Themenverfehlungen zu vermeiden (während des Lehrgangs – nicht bei der Prüfung)
- Vorbereitungszeit (Geländewahl, Organisation, etc.)
- Lehrprobendauer ca. 30 Minuten (Zeitsprünge erlaubt)
- Nachbesprechung durch die Teilnehmer und den Ausbilder

Prüfung:

Vorbereitungszeit 30 Minuten

Bewertungskriterien:

(Prüfungszeit 30 min)

- Umsetzung von methodischen und didaktischen Grundsätzen
- Inhaltlich vollständig
- Inhalt sachlich richtig
- Geländewahl
- Sicherheit
- Übungsintensität
- Lehrerverhalten, Demonstration, Korrektur
- Berücksichtigung von Natur- und Umweltschutz

Terminologie / Begriffserklärung:

ZP =	Zentralpunkt
RS =	Reihenschaltung
KV =	Kräfteverteilung
LP =	Lehrprobe
MW =	Mastwurf
FP =	Fixpunkt
SL =	Seillänge
Platte =	Tuber mit Plattenfunktion

- vermitteln:
Keine Vorkenntnisse in diesem Thema
- verbessern:
Vorkenntnisse vorhanden, Verbesserung und Weiterentwicklung in diesem Thema

Thema 1: Reihenschaltung an zwei Fixpunkten

Lernziel: Die TN beherrschen nach dieser Lehreinheit die Reihenschaltung mit vorbereiteter Standplatzschlinge und Kletterseil

Vermittle deinen Teilnehmern folgende Inhalte:

- vorbereiteter Standplatzschlinge mit gelegtem doppelten Bulin als ZP-Auge
- Aufbau mit vorbereiteter Standplatzschlinge (Sackstich zur Einstellung)
- 2 Fixpunkte horizontal (Kletterrichtung beachten)
- 2 Fixpunkte vertikal (Zentralpunkt immer am unteren Fixpunkt)
- Aufbau mit Kletterseil (entsprechender Karabiner ist der Zentralpunkt)
- Einstellung der Reihenschaltung falls der obere Fixpunkt zuverlässiger ist
- unter welchen Gesichtspunkten welche Technik (vorbereiteter Standplatzschlinge oder Kletterseil) angebracht und sinnvoll ist

Ausgangssituation:

Grundkurs Mehrseillängen, sämtliche Knoten sind bereits bekannt.

Thema 2: Standplatzes an zwei Normalhaken

Lernziel: Die TN beherrschen nach dieser Lehreinheit den Aufbau eines Standplatzes an zwei Normalhaken

Vermittle deinen Teilnehmern folgende Inhalte:

- Aufbau mit offener Kevlar/Dyneema und Ankerstich am ZP-Karabiner
- Aufbau mit vernähter Bandschlinge und Verwendung von Karabiner(n) am/an Hacken
- Südtiroler Methode ohne Karabiner und vernähter Bandschlinge
- die Bedeutung der optimalen Kräfteverteilung (Winkel $< 60^\circ$)
- die Bedeutung, dass kein zusätzlicher Energieeintrag wirken darf, sollte einer der Punkte ausbrechen
- Position des ZP-Karabiners in Abhängigkeit zur Lastrichtung und Kletterrichtung
- Einstellung so, dass ZP möglichst wenig umschlagen kann
- ein Bewusstsein für den Aufbau eines Alpin-Standes“ (ausreichend sicher, schnell, übersichtlich)
- Vor- und Nachteile der vorgestellten Methoden

Ausgangssituation:

Grundkurs Alpinklettern, sämtliche Knoten sind bereits bekannt.

Thema 3: Standplatzes an 3 oder mehreren fragwürdigen Fixpunkten

Lernziel: Die TN beherrschen nach dieser Lehreinheit den Aufbau eines Standplatzes an 3 oder mehreren fragwürdigen Fixpunkten

Vermittle deinen Teilnehmern folgende Inhalte:

- Aufbau mit offener Kevlar/ Dyneema und Ankerstich am ZP-Karabiner
- Position des ZP-Karabiners in Abhängigkeit zur Lastrichtung und Kletterrichtung
- die Bedeutung der optimalen Kräfteverteilung (Winkel < 60°)
- die Bedeutung, dass kein zusätzlicher Energieeintrag wirken darf, sollte einer der Punkte ausbrechen
- Einstellung so, dass ZP möglichst wenig umschlagen kann
- ein Bewusstsein für den Aufbau eines Alpin-Standes“ (ausreichend sicher, schnell, übersichtlich)

Ausgangssituation:

Aufbaukurs Alpinklettern, sämtliche Knoten sowie die Reihenschaltung und eine KV an zwei Fixpunkten sind bereits bekannt.

Thema 4: Köpfel-Stand mittels Zusatzschlinge und Blockstand

Lernziel: Die TN beherrschen nach dieser Lehreinheit den Aufbau eines Köpfel-Standes mittels Zusatzschlinge und den Blockstand (Einfangen von großen Blöcken mit Kletterseil)

Vermittle deinen Teilnehmern folgende Inhalte:

- Aufbau mit einfach gelegter Schlinge
- Abspannen mit Kletterseil des Nachsteigers gegen Zug nach oben
- Aufbau eines Blockstandes mit Kletterseil. Das Sackstichauge dient gleichzeitig als ZP am Blockstand - umbinden bei permanentem Vorstieg

Ausgangssituation:

Grundkurs Alpinklettern, sämtliche Knoten sind bekannt.

Thema 5: Standplatzwechsel mit Platte (Tuber mit Plattenfunktion) sowie Standplatzorganisation an Ständen mit ZP-Karabiner

Lernziel: Die TN beherrschen nach dieser Lehreinheit einen effektiven Standplatzwechsel mit Platte (Tuber mit Plattenfunktion) sowie die Standplatzorganisation an Ständen mit ZP-Karabiner

Verbessere deine Teilnehmer in folgenden Inhalte:

- Positionierung des ZP-Karabiners für Vorstiegssicherung
- Seil-Management beim Einziehen und Nachsichern (Haufen, Seilschlaufen in Karabiner)
- Position der Nachsteiger
- Selbstsicherung der Nachsteiger mit MW
- Aufbau der Vorstiegssicherung
- Aufgaben der Nachsteiger am Stand

Ausgangssituation:

Fortgeschrittenenkurs Alpinklettern, sämtliche Knoten sowie die unterschiedlichen Sicherungsgeräte für eine Dreierseilschaft sind bereits bekannt.

Thema 6: HMS-Sicherung am Fixpunkt

Lernziel: Die TN beherrschen nach dieser Lehreinheit die sichere Bedienung der HMS am Fixpunkt

Vermittle deinen Teilnehmern folgende Inhalte:

- Richtiges Einlegen der HMS (in Linie)
- Bedienung des Seils beim Einholen, Ablassen und Ausgeben beim Vorstieg und Nachstieg am Fixpunkt
- Handhaltung und Bremshand-Position

Ausgangssituation:

Grundkurs Alpinklettern, Anseilknoten sind bekannt.

Thema 7: Sichern mit GriGri

Lernziel: Die TN beherrschen nach dieser Lehreinheit das Sichern mit GriGri im Toprope und Vorstieg

Vermittle deinen Teilnehmern folgende Inhalte:

- Kriterien des Partnercheck beim Gerät
- Seil Einholen und Ablassen (Sensibilisieren auf Bedienung Ablasshebel)
- Gaswerkmethode zum Seilausgeben
- Bremshand bewahrt immer Bremshandprinzip
- schnelles Seilausgeben
- Position Seilsack beim Vorstiegssichern

Ausgangssituation:

Die Gruppe besteht aus Alpinkletterern ohne Vorerfahrung mit halbautomatischen Sicherungsgeräten.

Thema 9: Sturz- und Sicherungstraining Outdoor

Lernziel: Die TN beherrschen nach dieser Lehreinheit das richtige/weich Sichern und Stürzen im Klettergarten

Vermittle deinen Teilnehmern folgende Inhalte:

- die Kriterien des Sicherungsverhaltens bei kleinen und mittleren Stürzen
- optimal Entfernung zur Wand
- Aktives Mitgehen (aktive Körpersicherung)
- Vermeidung eines starken Anpralls an die Wand von Sicherndem und Stürzenden
- Gewichtsverhältnis beachten und ggf. Maßnahmen
- geeignetes Schuhwerk
- bei größerem Sturzzug korrekt, mit Übersicht und weich
- korrekte „Sturzhaltung“
- berücksichtigen das Sicherheitsbedürfnis des fallenden Partners, halten Rücksprache

Ausgangssituation:

Die Gruppe besteht aus Kletterern eines Sportkletterkurses. Vorerfahrung aus der Kletterhalle. Vorsteigen und Vorstiegssichern ist bekannt. Sturzerfahrung in der Kletterhalle ist vorhanden.

Thema 9: Zwischensicherungen in unterschiedlichen Situationen

Lernziel: Die TN beherrschen nach dieser Lehreinheit das Klippen und Aushängen von Zwischensicherungen in den unterschiedlichsten alpinen Situationen.

Vermittle deinen Teilnehmern folgende Inhalte:

- Einhängen der Exe am Haken (Schnapperrichtung und korrekter Seilverlauf)
- das schnelle und sichere Klippen mit rechter und linker Hand
- Verlängern von Zwischensicherungen gegen Seilreibung (Alpinexe)
- Anspruchsvollere Clip-Situationen
- Effektives Aushängen der Zwischensicherungen beim Nachsteigen

Ausgangssituation:

Die Gruppe besteht aus Kletterern eines Kletterkurses Alpinklettern. Vorerfahrung aus der Kletterhalle. Sämtliche Knoten sind bekannt.

Thema 10: Klemmkeilen und mobilen Sicherungsgeräten

Lernziel: Die TN beherrschen nach dieser Lehreinheit den Einsatz und die richtige Anwendung mobiler Sicherungsmittel (Klemmkeile und Klemmgeräte)

Vermittle deinen Teilnehmern folgende Inhalte:

- Unterschiedliche Keile und Klemmgeräte
- Kriterien für einen gut sitzenden Keil (fester Fels, Formschluss, optimale Größe, Auflagefläche, Zugrichtung, evtl. Verlängern, Sprengwirkung)
- Kriterien für ein gut sitzendes Klemmgerät (Auflagefläche, Backen, Öffnungswinkel, Sprengwirkung)
- Entfernen von Klemmkeilen und Klemmgeräten
- Handling vom Gurt / zum Gurt
- Effektives Legen aus der Kletterposition

Ausgangssituation:

Die Gruppe besteht aus Kletterern eines Aufbaukurses Alpinklettern. Die Gruppe hat bisher noch nicht mit dem Einsatz mobiler Sicherungsmittel gearbeitet.

Thema 11: Schlagen von Haken

Lernziel: Die TN beherrschen nach dieser Lehreinheit das Schlagen und Entfernen von Haken für den Einsatz in alpinen Routen.

Vermittle deinen Teilnehmern folgende Inhalte:

- unterschiedliche Hakentypen (Weichstahl/Hartstahl)
- unterschiedliche Hakenformen, welcher Haken für welchen Riss
- Einstecktiefe
- Klang beim Schlagen
- Beurteilen von vorhandenen und selbst geschlagenen Haken?
- Materialorganisation beim Hakenschlagen
- Entfernen von Haken

Ausgangssituation:

Die Gruppe besteht aus Kletterern eines Fortgeschrittenenkurses Alpinklettern in den Dolomiten. Die Gruppe hat bisher noch keine Erfahrung im Umgang mit Hakenschlagen.

Thema 12: Fädeln an der Umlenkung

Lernziel: Die TN beherrschen nach dieser Lehreinheit das Fädeln zum Ablassen in der Universalmethode

Vermittle deinen Teilnehmern folgende Inhalte:

- provisorische Selbstsicherung mit zwei Exen (nicht entlasten)
- einfach Fädeln an der Umlenkung (Seilfixierung mit Verschlusskarabiner als Redundanz im Sicherungsring, Ausbinden, einfach Fädeln, Einbinden)
- Seilkommandos („ZU“ „AB“ „Seil“)

Ausgangssituation:

Grundkurs Klettern im Klettergarten mit Vorstieg. Alle notwendigen Knoten sind bekannt.

Thema 13: Selbständige Abseilen mit Kurzprusik

Lernziel: Die TN beherrschen nach dieser Lehreinheit das selbständige Abseilen mittels Tuber und Kurzprusik mit der Schweizer Methode an eingerichteten Abseilstellen (Abseilstand vorhanden, 1 SL)

Vermittle deinen Teilnehmern folgende Inhalte:

- Selbstsicherungsschlinge
- Handhabung Tube
- Handhabung Abseilklemmknoten – Prusik oder Marschant
- Länge des Klemmknotens
- Handhaltung und Körperhaltung
- Lösen festgezogener Klemmknoten
- Gesamter Ablauf Abseilen (Selbstsicherung, Seil vorbereiten, Knoten im Seilende, Klemmknoten, Abseilgerät)

Ausgangssituation:

Alle Teilnehmer haben bereits einen Grundkurs Klettern in der Halle hinter sich und sind mit der Handhabung eines Tubers vertraut. Entsprechende Knoten (auch Prusikknoten) sind bekannt.

Thema 14: Abseilen mit Standplatzwechsel

Lernziel: Die TN beherrschen nach dieser Lehreinheit das Abseilen über mehrere SL und das Einrichten von Abseilständen

Vermittle deinen Teilnehmern folgende Inhalte:

- Selbstsicherungsschlinge am Abseilstand
- Einrichten von Abseilständen im alpinen Gelände
- Standplatzorganisation beim Abseilen
- Standplatzwechsel über mehrere Seillängen
- Fädelrichtung bei Ringen und Maillons
- Abseilen mit Doppelseil (Seilverbindungs-Knoten)

Ausgangssituation:

Alle Teilnehmer sind bereits durch einen Grundkurs Alpinklettern mit dem Abseilen über einen Seillänge vertraut. Selbstsicherungsschlinge und das Abseilen mit Prusik sind bereits bekannt.

Thema 15: Technisches Klettern mittels Trittschlinge und Seilschwanz

Lernziel: Die TN beherrschen nach dieser Lehreinheit das technische Klettern mittels Trittschlinge und Seilschwanz

Vermittle deinen Teilnehmern folgende Inhalte:

- Aufbau und Länge des Seilschwanz
- Handhabung Seilschwanz
- Aufbau einer behelfsmäßigen Trittschlinge
- Länge der Trittschlinge
- Absitzen in der Trittschlinge
- Körperhaltung

Ausgangssituation:

Alle Teilnehmer klettern auf dem Thema relevanten Niveau. Alle Knoten sind bekannt.

Thema 16: Schleifknoten

Lernziel: Die TN beherrschen nach dieser Lehreinheit den Schleifknoten bei der Fixpunktsicherung mit der HMS in unterschiedlichen Situationen

Vermittle deinen Teilnehmern folgende Inhalte:

- Legen des Schleifknotens
- Lösen und Absichern der Schleifknoten
- Belastungsrichtung nach oben und unten
- Teillast / Vollast

Ausgangssituation:

Alle Teilnehmern sind die beiden Sicherungsarten (HMS) bekannt.

Thema 17: Prusiken

Lernziel: Die TN beherrschen nach dieser Lehreinheit ökonomisches Prusiken

Vermittle deinen Teilnehmern folgende Inhalte:

- Legen des Prusik-Knotens
- Klemmwirkung (Durchmesser, Wicklungen, Material)
- Lösen einer zugezogenen Prusik im überhängendem Geländen
- Technik des Auf- und Abstiegs am Seil
- Optimale Prusiklängen

Ausgangssituation:

Bekannt ist das Anseilen. Prusikknoten wurde bisher noch nicht geschult.

Thema 18: Expressflaschenzug und Bodyhauling

Lernziel: Die TN beherrschen nach dieser Lehreinheit den Aufbau und die Bedienung des Expressflaschenzugs bei Fixpunktsicherung mit der HMS und den Aufbau und die Durchführung des Bodyhaulings

Vermittle deinen Teilnehmern folgende Inhalte:

- Aufbau und Bedienung Expressflaschenzug als Zughilfe
- Umbau zu Bodyhauling mit Rücklauf Sperre (Microtraxion)
- Optimierung des Haulings (Länge Selbstsicherung)
- Teillast/Vollast

Ausgangssituation:

Alle Knoten sind bekannt.

Thema 19: Kartenlesen

Lernziel: Die TN beherrschen nach dieser Lehreinheit das Lesen einer topographischen Karte mit Hochgebirgs-Darstellung

Vermittle deinen Teilnehmern folgende Inhalte:

- Informationen zum Geländebild (Untergrund, Bewuchs)
- Darstellung Höhenlinienbild
- Verständnis für Höhenliniendarstellung
- Erkennen unterschiedlicher Geländeformen und Steilheiten
- Unterrichtseinheit Outdoor mit Karte-Gelände Vergleich

Ausgangssituation:

Jeder Teilnehmer hat eine topographische Karte. Es ist die erste Unterrichtseinheit im Kartenlesen.

Thema 20: Erste Hilfe Maßnahmen nach einem Bergunfall

Lernziel: Die TN beherrschen nach dieser Lehreinheit wichtige Ersthelfer-Maßnahmen mit den Besonderheiten beim Bergsteigen

Vermittle deinen Teilnehmern folgende Inhalte:

- Situation erfassen und weitere Gefahren bewerten
- Bergung aus Gefahrenbereich
- Erste Hilfe Maßnahmen (ABC)
- wichtige Handgriffe und Techniken
- Lagerung, Betreuung, Alarmierung

Ausgangssituation:

Die Gruppe besteht aus Teilnehmern eines Grundkurses Klettern. Alle haben in den früheren Jahren einen Erste-Hilfe-Kurs besucht, ihre Kenntnisse beziehen sich aber hauptsächlich auf die Erste Hilfe im Straßenverkehr.