

Klettern Kursinhalte

Klettertrainings

Klettertraining Sporthallen Allmend (Voraussetzung: GK1)

- Trainieren in der Gruppe
- Anwendungstraining
- Coaching
- Spass am Klettern fördern
- Keine Mietkosten und Eintritte

Klettertraining Pilatus Indoor (Voraussetzung: GK1)

- Trainieren in der Gruppe
- Anwendungstraining
- Coaching
- Spass am Klettern fördern

Klettertreff Pilatus Indoor (Voraussetzung: GK2)

- Trainieren in der Gruppe
- Anwendungstraining
- Coaching
- Spass am Klettern fördern

Klettern spezifisches Krafttraining

- Gezielte Kraftübungen
- Verbesserung von Koordination und Körperkontrolle

Grundkurse Indoor

GK1: Kursziele

- Klettergurt korrekt anziehen
- Anseilen direkt und mit Karabiner(n)
- Sicherungsgerät installieren
- Partnercheck beherrschen
- Toprope relevanten Kletterregeln anwenden
- Sicherungsaufgaben beherrschen (korrekt Sichern, Blockieren, Sturz halten und Ablassen)
- Kletteraufgaben beherrschen (korrektes Verhalten während dem Klettern im Toprope)
- Beherrschen der Massnahmen zum Ausgleich bei Gewichtsunterschied
- Einhalten der Kompetenzen im Toprope

GK2: Kursziele

(Voraussetzung für Quereinstieg siehe Web)

- Selbstständiges Sichern und Klettern im Vorstieg in der Kletterhalle
- Anseilen mit gestecktem Achter
- Beherrschen aller Kletterregeln
- Beherrschen der Sicherungsaufgaben im Vorstieg
- Beherrschen der Kletteraufgaben im Vorstieg
- Beherrschen der Massnahmen zum Ausgleich bei Gewichtsunterschied
- Einhalten der Kompetenzen im Vorstieg

Kursinhalte

<p><i>GK1: Kurstag 1</i></p> <p>Allgemein: Aufwärmen, Hallen-Infrastruktur, Ausrüstung (Schuhe, Gurt, Magnesia, Karabiner)</p>	<p><i>GK1: Kurstag 2</i></p> <p>Allgemein: Aufwärmen, Materialkunde - Seilkonstruktion (Sicherheit vermitteln)</p>	<p><i>GK1: Kurstag 3</i></p> <p>Allgemein: Aufwärmen, Fragen der ersten beiden Abende klären.</p>
<p>Klettertechnik: Grundlagen der Klettertechnik (gestreckter Arm, richtiges Treten, unbelastet Antreten)</p> <p>Sicherungstechnik: Erklären Unterschied Toprope - Vorstieg, Anseilen mit Verschluss-karabiner, Partner-check, Toprope Sichern mit Tube („Übergreifen“ der Bremshand), Kommunikation (Kommandos und Blickkontakt), kontrolliertes Ablassen. Knotenkunde: Anseilen mit gestecktem Achter.</p>	<p>Klettertechnik: Kurze Rep. 1 Abend, Vertiefung: Schwerpunkt Verschiebung auf das Standbein, stabile Positionen, leise Klettern.</p> <p>Sicherungstechnik: Rep. 1. Abend, Anwendungstraining Toprope Sichern mit Tube (Bremshandprinzip, Knickbremse, Gerätelinie), Erklären der Tunnel-Methode bei der Tube, Klick Up, Grigri Sicherung, Seildehnung und Sturzraum beachten, Standort und Haltung des Sichernden, Erstes Sicherungs- (bzw. Sturz-) Training Toprope Kletter- und Hallenregeln Repetition Anseilen mit gestecktem Achter</p>	<p>Klettertechnik: Rep. 2. Abend, Klettertechnik vertiefen mittels zB. Blind klettern, mit Ball in der Hand klettern usw.</p> <p>Sicherungstechnik: Festigung der Sicherungstechnik Toprope. Vertiefen des Sicherungs-/Sturztrainings Verständnis der Schwerpunkte: Bremshandprinzip Gerätelinie Aufmerksamkeit/Reflexe Sturzraum/Seildehnung Kletter- und Hallenregeln Repetition Anseilen mit gestecktem Achter Standortbestimmung und Ausblick (Folgekurs GK2, davor ca. 10-12 Klettereinheiten im Toprope um das Gelernte zu festigen)</p>
<p>Klettertechnik: Grundlagen der Klettertechnik (gestreckter Arm, richtiges Treten, unbelastet Antreten)</p> <p>Sicherungstechnik: Erklären Unterschied Toprope - Vorstieg, Anseilen mit Verschluss-karabiner, Partner-check, Toprope Sichern mit Tube („Übergreifen“ der Bremshand), Kommunikation (Kommandos und Blickkontakt), kontrolliertes Ablassen. Knotenkunde: Anseilen mit gestecktem Achter.</p>	<p>Klettertechnik: Kurze Rep. 1 Abend, Vertiefung: Schwerpunkt Verschiebung auf das Standbein, stabile Positionen, leise Klettern.</p> <p>Sicherungstechnik: Rep. 1. Abend, Anwendungstraining Toprope Sichern mit Tube (Bremshandprinzip, Knickbremse, Gerätelinie), Erklären der Tunnel-Methode bei der Tube, Klick Up, Grigri Sicherung, Seildehnung und Sturzraum beachten, Standort und Haltung des Sichernden, Erstes Sicherungs- (bzw. Sturz-) Training Toprope Kletter- und Hallenregeln Repetition Anseilen mit gestecktem Achter</p>	<p>Klettertechnik: Rep. 2. Abend, Klettertechnik vertiefen mittels zB. Blind klettern, mit Ball in der Hand klettern usw.</p> <p>Sicherungstechnik: Festigung der Sicherungstechnik Toprope. Vertiefen des Sicherungs-/Sturztrainings Verständnis der Schwerpunkte: Bremshandprinzip Gerätelinie Aufmerksamkeit/Reflexe Sturzraum/Seildehnung Kletter- und Hallenregeln Repetition Anseilen mit gestecktem Achter Standortbestimmung und Ausblick (Folgekurs GK2, davor ca. 10-12 Klettereinheiten im Toprope um das Gelernte zu festigen)</p>

<p><i>GK2: Kurstag 1</i></p> <p>Allgemein: Aufwärmen (Rep. GK 1, Aufwärmroute im Top-Rope) Materialkunde – Expressschlingen</p> <p>Klettertechnik: Stabile Position zum einhängen des Seils finden, Gewicht auf die Füsse, gestreckter Arm beim einhängen des Seils, Seilführung im Vorstieg (nicht ins Seil treten).</p> <p>Sicherungstechnik: Anseilen mit dem gesteckten Achterknoten, klinken der Expresskarabiner und des Umlenkers, Üben der Vortiegssicherung mit Hintersicherung im Toprope, Standort und Haltung des Sichernden (Ausfallschritt)</p>	<p><i>GK2: Kurstag 2</i></p> <p>Allgemein: Problematik Bodensturz, Materialkunde - verschiedene Seiltypen/Durchmesser/ Gewicht/Eignung.</p> <p>Klettertechnik: Rep. GK1 - Anwendung der Grundtechniken - gestreckter Arm, unbelastet antreten, Verschiebung des Körper- schwerpunktes, Erlernen der Froschtechnik.</p> <p>Sicherungstechnik: Repetition Vorstieg sichern mit Tube, Problematik Bodensturz, Sturzraum beachten, Standort des Sichernden, rasches Seil ausgeben, Aufbauendes Sicherungs- /Sturztraining Seilhandling: Seil aufnehmen</p>	<p><i>GK2: Kurstag 3</i></p> <p>Allgemein: Geschichte des Rotpunkt- Kletterns. Materialkunde - Sicherungsgeräte (Tube, Hybridgeräte, Halbautomaten, HMS), verschiedene Systeme Verschlusskarabiner Klettertechnik: Anwenden und vertiefen der Froschtechnik, Belastungsrichtung der Griffe beachten, Körperspannung - was ist das, wie kann ich diese trainieren. Sicherungstechnik: Sicherungs- /Sturztraining, festigen der Vorstiegs- Sicherungstechnik</p> <p>Verständnis der Schwerpunkte: Bremsbandprinzip Gerätelinie Aufmerksamkeit/Reflexe Rasches Seil-Ausgeben und – Einziehen Sichern in Bodennähe Schlappseil Sturzräume</p> <p>Kletter- und Hallenregeln Standortbestimmung und Ausblick (Angebot Klettertraining HSCL)</p>
---	--	---

Basiskurse Outdoor

BK1: Kursziele

In diesem Kurs erlangt ihr das nötige Basiswissen, um selbstständig in sehr gut abgesicherten Klettergärten unterwegs sein zu können.

Selbstständig Sichern und Klettern im Top Rope

- Klettergurt korrekt anziehen
- Anseilen direkt und mit Karabiner(n)
- Sicherungsgerät installieren
- Partnercheck beherrschen
- Toprope relevanten Kletterregeln anwenden
- Sicherungsaufgaben beherrschen (korrekt Sichern, Blockieren, Sturz halten und Ablassen)
- Kletteraufgaben beherrschen (korrektes Verhalten während dem Klettern im Toprope)
- Beherrschen der Massnahmen zum Ausgleich bei Gewichtsunterschied
- Einhalten der Kompetenzen im Toprope
- Fädeln des Seils an der Umlenkung

BK2: Kursziele

(Voraussetzung für Quereinstieg siehe Web)

- Wiederholung und Vertiefung Sicherungstechnik und Knoten Selbstständiges Sichern und Klettern im Vorstieg
- Anseilen mit gestecktem Achter
- Beherrschen aller Kletterregeln
- Beherrschen der Sicherungsaufgaben im Vorstieg
- Beherrschen der Kletteraufgaben im Vorstieg
- Beherrschen der Massnahmen zum Ausgleich bei Gewichtsunterschied
- Einhalten der Kompetenzen im Vorstieg
- Sturztraining
- Vertiefung Klettertechnik und –Taktik
- Abseilen

Mehrseillängenkurs MSLK: Kursziele

(Voraussetzung für Quereinstieg siehe Web)

In diesem Kurs vertieft ihr das erworbene Basiswissen und werdet schrittweise ans Mehrseillängen Klettern herangeführt um selbstständig in sehr gut abgesicherten Mehrseillängentouren unterwegs sein zu können.

- Wiederholung und Vertiefung Sicherungstechnik und Knoten
- Materialkunde
- Vorstiegsklettern
- Einrichten eines Standplatzes
- Abseilen
- Kommandos auf MSL

Weekend / Camp: Kursziele

(Voraussetzung für Quereinstieg siehe Web)

In diesem Kurs vertieft ihr das erworbene Basiswissen und wendet das Mehrseillängen Klettern an, um selbstständig in sehr gut abgesicherten Klettergärten unterwegs sein zu können.

- Klettern in der Gruppe, Spass am Klettern
- Wiederholung und Vertiefung Sicherungstechnik und Knoten
- Sturztraining
- Vertiefung Klettertechnik und –Taktik
- Abseilen
- Coaching

<p>BK1: Kurstag 1 Ziel: Einführung Klettern im Klettergarten</p> <p>Allgemein: Aufwärmen, kleine Materialkunde, Lesen von Kletterführern, Gefahren und Risiken im Klettergarten</p> <p>Klettertechnik: Grundlagen der Klettertechnik (gestreckter Arm, richtiges Treten, unbelastet Antreten)</p> <p>Sicherungstechnik: Erklären Unterschied Toprope - Vorstieg, Anseilen mit Achterknoten, Partner-check, Toprope Sichern und Vorstieg (Seilhandhabung, Bremshandprinzip, Position und Haltung des Sichernden, Kommandos), Klettern im Vorstieg (Seilführung, Einhängen der Expressschlinge und des Seils, Position beim Klippen), Fädeln des Seils an der Umlenkung</p>	<p>BK2: Kurstag 1 Ziel: Vertiefung Klettern im Klettergarten mit Sturztraining.</p> <p>Allgemein: Aufwärmen und Rep. BK 1, Materialkunde (verschiedene Seiltypen, verschiedene Sicherungsgeräte)</p> <p>Klettertechnik: Anwendung und Vertiefung der Grundtechniken (gestreckter Arm, richtiges Treten, unbelastet Antreten, Beinarbeit, Zugsauslösung), Froschtechnik und Eindrehen, verschiedene Griffarten</p> <p>Sicherungstechnik: Wiederholung Vorstiegsklettern, Vertiefung Seiltechnik (Seilführung, Seilzug, Ausräumen von Routen, Abseilen, Rückzug aus Routen, Sturztraining (mit Hintersicherung, dynamisches Sichern, Stürzen)</p>
<p>Mehrseillängenkurs Ziel: Grundlagen erwerben für selbstständiges Klettern von einfachen, sehr gut abgesicherten Mehrseillängentrassen (MSL)</p> <p>Allgemein: Materialkunde (verschiedene Seiltypen, Abseilgeräte, Schlingenmaterial, verschiedene Sicherungsgeräte), alpine Gefahren auf MSL</p> <p>Sicherungstechnik: Vorstiegsklettern (Expressschlingen einhängen, Seil einhängen, Position), Einrichten eines Stands, Kommandos auf MSL, Sichern auf MSL (Sichern über Stand oder Körper), Abseilen, Rückzug aus Route</p> <p>Klettertechnik: Anwendung und Vertiefung der Grundtechniken (gestreckter Arm, richtiges Treten, unbelastet Antreten)</p>	<p>Weekend / Camp Ziel: Vertiefung Klettern im Klettergarten, Spass am Klettern</p> <p>Allgemein: Aufwärmen und Rep. BK 1, Materialkunde (verschiedene Seiltypen, verschiedene Sicherungsgeräte)</p> <p>Klettertechnik: Anwendung und Vertiefung der Grundtechniken (gestreckter Arm, richtiges Treten, unbelastet Antreten, Beinarbeit, Zugsauslösung), Froschtechnik und Eindrehen, verschiedene Griffarten, Klettertaktik (Aufbau eines Klettertages)</p> <p>Sicherungstechnik: Wiederholung Vorstiegsklettern, Vertiefung Seiltechnik (Seilführung, Seilzug, Ausräumen von Routen, Abseilen, Rückzug aus Routen, Sturztraining (mit Hintersicherung, dynamisches Sichern, Stürzen)</p>