SICHER amBerg

alpenverein sportklettern



Stundenbilder zu den Alpenverein-Kletterscheinen

Vorwort

Die Kletterscheine

Kein anderes Segment im Bergsport hatte in den vergangenen Jahren einen größeren Zulauf zu verzeichnen als das Sportklettern. Dementsprechend hat der Alpenverein schon frühzeitig reagiert und 1999 das erfolgreiche Ausbildungskonzept der Kletterscheine entwickelt.

Die Kletterscheine sind zum Einen ein methodisch-didaktisches Konzept für Ausbilder zur Vermittlung von Risikokompetenz. Zum anderen dienen sie der Qualifizierung einer ständig steigenden Zahl von Kletterern.

Die Kletterscheine sind kein „Führerschein“, sondern sollen zum Erlernen von Sicherheitsstandards im Klettersport motivieren. Unfälle beim Klettern gehen zumeist auf den „Faktor Mensch“ zurück – hier kann mit Ausbildung ein großer Beitrag zur Unfallprävention geleistet werden. Standardmaßnahmen wie der „Partnercheck“, die Alpenverein-Kletterregeln sowie die Beherrschung der seil- und sicherungstechnischen Grundlagen können Kletterer vor Fehlern und den daraus resultierenden Unfällen bewahren. Diese Fertigkeiten sind integrativer Bestandteil der Kletterscheine.

Allgemeine Information

Der Alpenverein bietet drei Kletterscheine „Toprope“, „Indoor“ und „Outdoor basic“ an, die eine solide technische Grundlage im jeweiligen Bereich vermitteln.

Die Inhalte des Topropescheins sind Voraussetzung für den Kletterschein Indoor und dieser ist wiederum die Voraussetzung für den Kletterschein Outdoor.

Die Abschlussprüfung bietet die Chance einer zusammenfassenden Wiederholung des in der Ausbildung Gelernten. Dabei soll in entspannter Atmosphäre und ohne Prüfungsdruck sichergestellt werden, dass alle Inhalte perfekt „sitzen“.

Die Prüfung kann von qualifizierten und geprüften Ausbildnern, wie Bergführer, Instruktoren Sportklettern/Klettern Alpin, Übungsleiter Sportklettern/Alpinklettern, Lehrer mit Zusatzausbildung (PI2 nur Toprope, PI3 Toprope und Indoor, PI4 alle drei Scheine), im Rahmen eines Kletterkurses abgenommen werden. Der Erwerb eines Kletterscheines ohne Kurs ist nicht zielführend und daher nicht empfohlen.

Ein Mindest- oder Höchstalter für Prüflinge gibt es nicht, da es nur darauf ankommt, sich intensiv mit den Inhalten zu beschäftigen und soweit zu verinnerlichen, dass Risiken künftig minimiert werden.

Anrede:

Zur besseren Lesbarkeit wurde die männliche Form der Anrede gewählt. Trotzdem wollen wir natürlich nicht nur die Leser, sondern auch ganz besonders alle Leserinnen ansprechen.

Abkürzungen:

Um die Stundenbilder kompakter gestalten zu können, werden folgende Abkürzungen verwendet:

KL …. Kletterlehrer

TN … Teilnehmer

Stundenbilder:

Die vorliegenden Stundenbilder richten sich an alle, die im Bereich Sportklettern unterrichtend tätig sind: Bergführer, Trainer, Instruktoren, Übungsleiter und Lehrer. Die vom Alpenverein entwickelten Stundenbilder sollen den Kletterlehrern eine Unterlage bieten, um ihre Teilnehmer bestmöglich auf das unfallfreie, selbstständige Klettern und somit auf die positive Absolvierung der Kletterscheine vorzubereiten. Besonderes Augenmerk wurde dabei auf den methodischen Aufbau von kletter- und seiltechnischen Elementen, die Altersgemäßheit sowie eine abwechslungsreiche und lustigen Gestaltung der Kurseinheiten gelegt.

Das vorgeschlagene Stundenausmaß soll als Mindestausmaß an Trainingseinheiten gesehen werden, und sie lassen den Kletterlehrer deshalb nicht aus der Verantwortung zusätzliche Einheiten einzuplanen, wenn ihm dies bei einer Gruppe notwendig erscheint. Grundsätzlich gilt: Besser mehr Übungszeit mit abwechslungsreichen neuen Herausforderungen, als zu früh mit dem selbstständigen Klettern beginnen zu lassen.

Die Teilnehmeranzahl sollte, auf Grund von sicherheitsrelevanten Aspekten und didaktischen Gründen, die maximale Zahl von 8 Personen pro Kletterlehrer nicht überschreiten.

Hinweise zur Handhabung:

Gliederung

Das vorliegende Werk gliedert sich in 3 Abschnitte:

1. Toprope Schein
2. Kletterschein Indoor und
3. Kletterschein Outdoor basic.

Die beiden ersten Kletterscheine (Toprope und Indoor) wurden zusätzlich in Kinder- (6-13 Jahre) und Erwachsenen-/Jugendkurse unterteilt, um eine altersgemäße Gestaltung garantieren zu können. Vermittelt werden bei allen drei Kletterscheinen sowohl seil- und sicherungstechnische als auch klettertechnische Elemente. Die detaillierten Ziele, Inhalte und das Stundenausmaß werden im folgenden Abschnitt genauer erläutert.

Kletterschein Toprope:

Der Klettschein Toprope bildet die Basis und die Voraussetzung für die weiteren Kletterscheine. Er hat zum Ziel, einerseits die Teilnehmer auf ein risikoarmes Toprope-Klettern in der Halle vorzubereiten, und andererseits ihnen die Grundtechniken des Kletterns zu vermitteln.
Aufgrund der unterschiedlich schnellen Lerngeschwindigkeit beträgt sein Ausmaß bei

- Kinderkursen 8 Einheiten à 2 Stunden und
- bei Jugend-/Erwachsenenkursen 4 Einheiten à 2 Stunden.

Vermittelt werden sollten zum einen seil- und sicherungstechnische Elemente rund ums Toprope-Klettern, wie der Partnercheck, das richtige Bedienen des Sicherungsgerätes, das korrekte Verhalten des Sicherers aber auch des Kletterers sowie deren Kommunikation miteinander, das Halten eines Toprope-Sturzes und nicht zu vergessen, das Beherrschen der Alpenvereins-Kletterregeln. Neben der Seil- und Sicherungstechnik zählen auch Materialkunde und Klettertechnik zu den Bestandteilen des Toprope-Kurses. Informationen über die Kletterschuhe, Klettergurte, Sicherungsgeräte und Seile finden ebenso Platz, wie die Vermittlung der Klettergrundtechniken: Steigen, Greifen und Körperpositionierung.

Kletterschein Indoor:

Der Kletterschein Indoor baut auf dem Toprope-Schein auf und setzt dessen Inhalte als gekonnt voraus. Seine Ziele sind das korrekte Beherrschen des Vorstiegskletterns und -sicherns, sowie die Weiterentwicklung und Verbesserung der Klettertechnik.

Wie der Kletterschein Toprope wurde auch beim Indoor-Schein eine Unterteilung in Kinder- und Jugend-/Erwachsenenkurse vorgenommen, um eine altersgemäße Vermittlung der Inhalte zu gewährleisten und den Teilnehmern ihrem Alter entsprechend genug Zeit zum Erlernen der geforderten Fähigkeiten zu geben. Das Mindestausmaß beträgt deshalb

- bei Kinderkursen 8 Einheiten à 2 Stunden und
- bei Jugend-/Erwachsenenkursen 6 Einheiten à 2 Stunden

Die seil- und sicherungstechnischen Inhalte dieses Kletterscheins sind der Partnercheck, das richtige Einhängen der Zwischensicherungen, das fehlerfreie Vorstiegssichern, das Verhalten von Sicherer und Kletterer, das korrekte Seilmanagement und natürlich das Einhalten der Alpenvereins-Kletterregeln. Außerdem erlernen die Teilnehmer die Standardbewegung, das Eindrehen, den Kreuzzug, den Beckenimpuls bis hin zum dynamischen Zug und sie lernen auf Reibung anzusteigen.

Kletterschein Outdoor-basic:

Der Kletterschein Outdoor setzt die Inhalte der beiden anderen Kletterscheine voraus und stellt den Übergang vom Hallen- zum Felsklettern dar. Sein Ziel ist die Beherrschung von seil- und sicherungstechnischen Elementen, die am Fels benötigt werden, aber auch die Vermittlung der Besonderheiten und möglichen Gefahren des Felskletterns.

Für das Erlernen und Beherrschen der geforderten Fertigkeiten des Klettscheins Outdoor-basic sind mindestens 8 Einheiten à 2 Stunden nötig.

Der erweiterte Partnercheck, der Umbau am Top, das Abbinden der Sicherungsgeräte und das Abseilen mit Kurzprusik sollen in diesem Kurs schrittweise erlernt, des Öfteren wiederholt und somit verinnerlicht werden. Hinzu kommt das Kennenlernen spezieller Klettertechniken wie das Verschneidungsklettern, das Piazen, der Foothook, das Mantlen, etc., welche in der Halle geübt werden sollten. Die Besonderheiten des Felskletterns (Hakenabstände, Material, Felsqualität, etc.) und Boulderns (Spotten, Crashpad, Sturzraum, etc.) sowie Rücksicht auf die Natur und das Wetter werden in diesem Kurs direkt am Felsen behandelt, um den Teilnehmern die Besonderheiten des Felskletterns näher zu bringen.

Aufbau der Stundenbilder:

Kurs: Jugend/Erwachsene (ab 14 Jahre) **Datum**: _____ **Trainingseinheit Nr.X** **Teilnehmeranzahl**: max. 8 / Trainer

Thema:

Zeit	Inhalt	Ordnungsrahmen	Geräte	Bemerkungen
Einleitung	**Allgemeines Aufwärmen**			
	Spezielles Aufwärmen			
Hauptteil				
Ausklang				

Die Stundenbilder liefern Informationen zur Altersgruppe, der Anzahl der Trainingseinheiten, der Teilnehmeranzahl und der im Folgenden behandelten Themen.

Die Übungseinheit wurde zusätzlich unterteilt in:

- **Einleitung**

  Zu Beginn jeder Klettereinheit sollte immer (sowohl allgemein als auch speziell) im Ausmaß von mindestens 15min aufgewärmt werden. Der Körper wird so auf die folgenden Belastungen vorbereitet und das Risiko von Verletzungen und Überlastungsschäden vermindert.

  Allgemeines Aufwärmen

  Das Ziel des allgemeinen Aufwärmens besteht darin, die funktionellen Möglichkeiten des Organismus insgesamt auf ein höheres Niveau zu bringen. Dazu eignen sich Übungen, die der Erwärmung der großen Muskelgruppen dienen, z.B. Einlaufen, Laufgymnastik oder allgemeine Spiele.

  Falls allgemeine Spiele in der Kletterhalle nicht möglich sind, sollte auf die platzsparende Variante (Laufgymnastik am Platz) zurückgegriffen werden.

  Spezielles Aufwärmen

  Beim speziellen Aufwärmen werden Bewegungen ausgeführt, die der Erwärmung von Muskeln dienen, die in direktem Zusammenhang mit der Sportart stehen. Da beim Klettern vor allem die Finger-, Hand- und Schultermuskeln beansprucht werden, eignen sich hier z.B. leichte Boulderquergänge mit großen Griffen oder Übungen wie kontrolliertes Armkreisen etc.

- **Hauptteil**
  Im Hauptteil wird am eigentlichen Thema der Einheit gearbeitet (z.B. Eindrehtechnik, Vorstiegsklettern). Dafür wird auch der Hauptanteil der Zeit verwendet. Spiele aus dem Buch „Kletterspiele“ sowie Übungen und methodische Übungsreihen aus dem „Handbuch Sportklettern“ werden hierfür herangezogen.
- **Ausklang**
  Am Ende einer Einheit sollen ca. 10min für das Ausklettern mit anschließenden Lockerungs- und Entspannungsübungen eingeplant werden. Damit wird die Regeneration eingeleitet. Bei Kindern steht vor allem ein freudvoller, lustiger Abschluss im Vordergrund.

Das Stundenbild liefert außer den Inhalten auch Informationen zur Dauer der einzelnen Übungsinhalte (in min), zum Ordnungsrahmen, zu den Geräten und zu zusätzlichen Bemerkungen, wie methodische oder Sicherheitshinweise.

Zeit:
Die Stundenbilder sind für Klettereinheiten mit einer Dauer von 2 Stunden geplant. Die angegebene Dauer einer Übung ist als Vorschlag zu sehen. Falls der Kletterlehrer bei einer Übung verstärkten Übungsbedarf sieht, liegt es an ihm selbst dieser Übung mehr Raum in der Einheit geben. Es wird darauf hingewiesen, dass für das Anziehen von Schuhen und Klettergurten nicht speziell Zeit eingeplant wurde, da jede Halle eine unterschiedliche räumliche Struktur hat und somit eine andere Organisation nötig ist. In vielen Hallen ist es aus Platzmangel nicht möglich ein Aufwärmspiel durchzuführen, die dadurch entstehende Zeit kann für das Anziehen der Schuhe und Gurte genutzt werden.

Inhalte:
Die Inhalte sind zum Großteil den vom Alpenverein publizierten Werken, Handbuch Sportklettern (2011) und Kletterspiele (2008, 2010, 2012) entnommen. Um eine detaillierte Beschreibung der Inhalte und Übungen zu erhalten, können die beiden genannten Werke verwendet werden. Verweise mit dem Namen des Werkes und der dazugehörigen Seitenzahl sind bei den einzelnen Übungen zu finden.

Ordnungsrahmen:

Hier finden sich Hinweise zum Ort und zur Gruppenunterteilung (2er Teams, 3er Teams, etc.). Die empfohlenen Örtlichkeiten der Übungsausführung (Boulderwand, Spielfeld, Kletterwand, Toprope Stationen, etc.) müssen vom Kursleiter abgeändert werden, falls ein Übungsbereich in seiner Kletterhalle nicht vorhanden sein sollte. Die Neigung der ausgewählten Boulder- bzw. Kletterwände müssen ebenfalls vom Kletterlehrer vor Ort entschieden werden und auf das Niveau der Teilnehmer und die Schwierigkeit der Übung abgestimmt werden.

Geräte:

In dieser Spalte findet man Informationen zu den Materialien, die für die einzelnen Übungen notwendig sind. Falls in einer Kletterhalle bestimmte Materialien nicht zur Verfügung stehen, liegt es am Kursleiter, seiner Kreativität freien Lauf zu lassen und die Materialien zu ersetzen.

Bemerkungen:

In der Spalte der Bemerkungen sind die Verweise „Sicherheitshinweis Aufwärmspiel, Bouldern, Toprope, Vorstieg, Outdoor basic“ zu finden. Da eine wiederholte Auflistung dieser Hinweise die Stundenbilder unnötig in die Länge ziehen würden, finden die Sicherheitshinweise gleich im Anschluss ihren Platz.

Sicherheitshinweise:

Aufwärmspiele, Aufwärmen, Laufgymnastik, etc.:

- Spielfeld abgrenzen – Grenze nicht bis zur Kletterwand, sondern 1m entfernt! Verletzungsgefahr.
- keine Gegenstände im Spielfeld herumliegen lassen
- Socken ausziehen – Rutschgefahr!
- Keine Kletterschuhe, Gurte etc.
- Vor den Aufwärmspielen Handgelenke aufwärmen um Verletzungen zu vermeiden
- Spielregeln genau erklären, um Missverständnisse zu vermeiden
- Mit ruhigerem Spiel beginnen - zu Beginn noch keine zu hohe Intensität
- Bei den Aufwärmspielen müssen bei Bedarf Matten aufgelegt werden. Dies ist unter dem Punkt Material nicht eigens erwähnt und untersteht somit der Verantwortung des Kursleiters.
- Bei Ballspielen gelten Kopfschüsse nicht!
- Haare zusammenbinden!
- Vor Beginn des Kletterns sollten Uhren, Ringe, Armbänder, Halsketten etc. abgelegt werden, da sie Grund für Verletzungen sein können.

Bouldern

- Vor Beginn des Kletterns sollten Uhren, Ringe, Armbänder, Halsketten etc. abgelegt werden, da sie der Grund für Verletzungen sein können.
- Nicht übereinander klettern
- Nicht über eine bestimmte Höhe (3m bei Kindern, max. 4 Meter bei erwachsenen, abhängig von den verwendeten Matten) hinaus klettern!
- Nicht abspringen, sondern abklettern!
- Finger nicht in Bohrlöcher oder Hakenösen stecken!
- Nicht unmittelbar unter der Boulder- oder Kletterwand stehen, wenn gerade geklettert wird! – Sturzräume freihalten!
- Im Absprungbereich dürfen keine Gegenstände herumliegen, an denen sich die Kletterer im Falle eines Sturzes verletzen könnten. Keine Gegenstände!
- Geeignete Niedersprungmatten sollten beim Bouldern immer untergelegt werden!

- Kein Material am Gurt – Verletzungsgefahr!
- Haare zusammenbinden!
- Spotten wenn nötig!
- Seitlichen Abstand einhalten (sie dürfen einander mit ausgestreckten Armen nicht berühren können)

Toprope:

- Vor Beginn des Kletterns sollten Uhren, Ringe, Armbänder, Halsketten etc. abgelegt werden, da sie Grund für Verletzungen sein können.
- Topropestationen vor Kursbeginn überprüfen – Umlenkpunkt
- Auf Partnercheck (Handbuch Sportklettern 2011, S.74-75) bestehen und anschließend immer Check des Kletterlehrers!
- Haare zusammenbinden!
- Einhalten der Kletterregeln überprüfen (Partnercheck, kein Überklettern des Umlenkers, richtige Kommunikation, Knoten im Seilende etc.)
- Bremshandprinzip!
- Alle TN im Blickfeld, um bei Fehlern eingreifen zu können
- Sichern mit Smart mit Kindern: Wenn die Kinder Verantwortungsbewusstsein und ein gutes Handling mit dem Sicherungsgerät entwickelt haben, können sie das Sichern mit dem Smart lernen. Aber Achtung: Kinder können beim Ablassen mit dem Smart Schwierigkeiten haben. Die Bedienung des Sicherungsgerätes darf nicht adaptiert werden, deshalb muss eventuell ein anderes Sicherungsgerät, am besten HMS verwendet werden. Außerdem empfiehlt es sich, die einzelnen Kletterteams schrittweise und eines nach dem anderen von der 2er Sicherung im Sitzen mit HMS auf die 2er Sicherung im Stehen mit Smart umzugewöhnen. So kann einerseits den einzelnen Kindern die Zeit zum Entwickeln der nötigen Kompetenzen gegeben werden, und der Kletterlehrer kann sich vermehrt mit einer Gruppe beschäftigen. Trotzdem gilt: Die anderen Kinder, die weiter entfernt stehen, nicht aus den Augen zu lassen.
- Sturztraining: beim Sturztraining wird empfohlen, dass der Kletterlehrer bei dem stürzenden Team immer anwesend ist, um eingreifen zu können.

Vorstieg:

- Vor Beginn des Kletterns sollten Uhren, Ringe, Armbänder, Halsketten etc. abgelegt werden, da sie der Grund für Verletzungen sein können.
- Nur mit jenen TN beginnen, die das Sichern und Klinken beherrschen und verantwortungsbewusst sind

- Am besten nicht mit allen gleichzeitig beginnen
- Sichern mit HWS bei Kindern – empfohlen wird der Mammut Smart – leichtes Handling für Kinder
- Auf Partnercheck bestehen und anschließend immer Kletterlehrer Check
- Haare zusammenbinden!
- Route darf Teilnehmer am Anfang nicht überfordern, da sie sich noch zu sehr auf das Klinken konzentrieren müssen.

Outdoor basic:

- Sicherheitshinweise Vorstieg
- Erweiteter Partnercheck – Outdoor (Handbuch 2011, S.75)
- Übungsstationen müssen vom Kursleiter einsehbar sein. Empfohlen wird, dass sich der Kletterlehrer auf gleicher Höhe in unmittelbarer Nähe befindet.
- Bouldern im Freien: Crashpad richtig platzieren und Absprunggelände beachten
- Klettern im Freien: Das Tragen eines Helms wird empfohlen. Zustand der Haken und Stände beurteilen. Wetterveränderungen beobachten. Genügend Material mitnehmen.

Verweise auf andere Werke:

Um die Stundenbilder besser verwenden zu können, wurden die einzelnen Übungen und Spiele nicht eigens erklärt, sondern es wurde auf die vom Alpenverein publizierten Werke „Handbuch Sportklettern“ und „Kletterspiele“ verwiesen.

Handbuch Sportklettern:

Die Verweise beziehen sich auf die Ausgaben die im Jahr 2011 veröffentlicht wurden und beinhalten sowohl die Übungsnummer als auch die Seitenzahl, auf der die Übung zu finden ist, wie z.B.

UE#77 Nachgreifen verboten (Handbuch 2011, S.146)

Kletterspiele:

Falls ein Spiel im Buch „Kletterspiele“ (Auflage 1&2: 2008 oder 2010) zu finden ist, wird die Art des Spieles (Aufwärmspiel = A, Kletter- und Boulderspiel = KB oder Klettertechnik spielerisch = KT) angegeben und seine Nummer, wie z.B.

OEAV Kletterspiele / A / Nr.25: Säureteich

Methodischer Hinweis:

Die folgenden methodischen Hinweise sind allgemeine Ratschläge, die während aller Spiele und Übungen (seil- und klettertechnisch) beachtet werden sollten.

- Die vorgestellten Stundenbilder sind knapp geplant und stellen ein Mindeststundenausmaß dar. Sollte eine Übung etwas länger dauern, kann der Kletterlehrer individuell eine andere Übung verkürzen oder auslassen. Es kann auch notwendig sein eine zusätzliche Einheit anzuhängen, um die Teilnehmer auf das geforderte Niveau zu bringen.
- Um Über- und Unterforderung zu vermeiden, ist es wichtig, die in den Stundenbildern empfohlenen Übungen gegebenenfalls individuell abzuändern. Meist hat man es mit inhomogenen Gruppen zu tun, denn die Teilnehmer sind selten genau gleich alt, talentiert und motiviert. Dazu kommt noch die unterschiedlich schnelle Entwicklung von Kindern: ein frühreifes Kind, das geschickt ist und regelmäßig klettert, schafft im Alter von 4 Jahren vielleicht schon Übungen, an denen sich mancher 8-Jähriger die Zähne ausbeißt.

- Das Anziehen und Aussuchen von Kletterschuhen und –gurten kann in den ersten Einheiten mit einem höheren Zeitaufwand verbunden sein. Um wichtige Übungszeit zu sparen, kann es hilfreich sein bereits vor Stundenbeginn die Kletterschuhe von den Teilnehmern aussuchen zu lassen.
- Kinder (vor allem bis zum 6.-7. Lebensjahr) verfügen über eine geringe Konzentrationsfähigkeit und sind sehr leicht ablenkbar. Deshalb besondere Vorsicht beim Sichern und Seilklettern! Das Zaubermittel gegen schwindendes Interesse lautet: Abwechslung!
- Kinder sind keine kleinen Erwachsenen! Kinder lernen am besten über Spiele und Spaß an der Bewegung und interessieren sich nicht dafür, ob sie gerade an ihrer Fähigkeit zum Bewegungsplanen arbeiten. Während Erwachsene gerne erfahren, warum man besser am gestreckten Arm klettert oder in welche Phasen sich die Standardbewegung gliedern lässt, wollen Kinder lieber Spiele spielen oder Bewegungsaufgaben lösen ohne den Hintergrund des Spieles zu erfahren.
- Beim Vorzeigen oder Erklären einer Übung sollte sich der Kursleiter immer so positionieren, dass ihn alle Teilnehmer sehen können und die Lautstärke seiner Stimme so wählen, dass ihn alle verstehen können.
- Beim Seilklettern (Toprope oder Vorstieg) ist es wichtig, immer alle Teilnehmer im Blickfeld zu haben, um falls nötig eingreifen zu können.
- Für Teilnehmer, die bestimmte Übungen früher absolviert haben, sollte man immer eine Zusatzübung im Hinterkopf haben.
- Die Bewegungskorrektur oder die Korrektur bei seiltechnischen Elementen muss immer unmittelbar erfolgen! Außerhalb der Situation kann der Teilnehmer mit der Verbesserung nichts mehr anfangen.
- Da Kindern bei den anderen sehr genau auf die Einhaltung der Regeln achten, ist es notwendig ebenso genau darauf zu schauen, um Benachteiligungen zu vermeiden.
- Kurze Koordinationsübungen nach dem Aufwärmspiel (v.a. bei Kindern) fördern die Konzentration und erleichtern das Vermitteln von kletter- und seiltechnischen Übungen.
- Wichtig ist, dass bereits in der ersten Einheit des Toprope-Scheins mit Seil geklettert wird, damit die TN einen Einblick in alle Spielformen des Kletterns erhalten!

- **Methodischer Hinweis zur Gruppeneinteilung (Kletterschein Indoor – Kinder) in der 2./3./4. Einheit:**
  Um das Risiko zu minimieren, wird die Gruppe in 2 Untergruppen (Vorsteiger, Nachsteiger) unterteilt. Jene Kinder, die seiltechnisch fit sind, genügend Verantwortungsbewusstsein aufweisen sowie das Klinken beherrschen, werden der „Vorsteigergruppe“ zugeteilt, die anderen

  der „Nachsteigergruppe“. Während die „Nachsteigergruppe“ das Klinken im Toprope übt, beginnt die „Vorsteigergruppe“ mit den ersten einfachen Vorstiegsversuchen. Die Übungen der beiden Gruppen laufen demnach parallell ab. Um dies zu verdeutlichen, werden zuerst die Übungen der „Vorsteigergruppe“ beschrieben (incl. Zeitausmaß) und anschließend werden die Übungen der „Nachsteigergruppe“ angeführt. Auch farblich sind die Übungen der einzelnen Gruppen voneinander abgegrenzt.

- **Methodischer Hinweis zum Sichern mit HWS (Kletterschein Indoor – Erwachsene)**
  Das Sichern mit HWS wird von Seiten des Alpenvereins ausdrücklich empfohlen. Während sich für Kinderkursen der Smart wegen seiner leichten Handhabung am besten eignet, so kann bei Erwachsenenkursen zwischen den drei Sicherungsgeräten GriGri, Smart und Click-up gewählt werden. Sollten die Teilnehmer verschiedene dieser Halbautomaten verwenden wollen, muss mehr Zeit zur Einführung in die richtige Sicherungstechnik eingeplant werden. Die Aufmerksamkeit sollte auf das richtige Topropesichern, Vorstiegssichern sowie auf das korrekte Halten eines Sturzes gelegt werden.

Zum Abschluss wünschen wir euch viel Erfolg beim Umsetzen der Stundenbilder und viel Spaß bei den Kletterkursen!

Toprope Kletterschein



Inhaltsverzeichnis:

Kinderkurs ***Erste Einheit*** **Klettern Grundtechniken, 1. Seiltechnik für Kinder 18**

Kinderkurs ***Zweite Einheit*** **Klettern Grundtechniken, Toprope klettern 19**

Kinderkurs ***Dritte Einheit*** **Steigen, Toprope klettern 20**

Kinderkurs ***Vierte Einheit*** **Greifen, Toprope klettern, Toprope Sturz 21**

Kinderkurs ***Fünfte Einheit*** **Trittwechsel, Toprope klettern 22**

Kinderkurs ***Sechste Einheit*** **Trittwechsel, Griffe treffen, Toprope klettern 23**

Kinderkurs ***Siebte Einheit*** **Steigen, Toprope klettern 24**

Kinderkurs ***Achte Einheit*** **Kletterschein-Prüfung Toprope 25**

Jugendliche / Erwachsene ***Erste Einheit*** **Klettern Grundterchniken, Toprope klettern, Sichern mit HWS in 2er Team 26**

Jugendliche / Erwachsene ***Zweite Einheit*** **Steigen, Toprope klettern in 2er Seilschaft 27**

Jugendliche / Erwachsene ***Dritte Einheit*** **Greifen, Toprope klettern in 2er Scheilschaft, Toprope Stürzen 28**

Jugendliche / Erwachsene ***Vierte Einheit*** **Körperposition, Prüfung Kletterschein Toprope 29**

1 Kinder Kurs



vorname

nachname

geboren am

hat die prüfung klettern toprope
erfolgreich bestanden

datum

prüferIn



Kurs: Kinderkurs (6-13 Jahre) **Datum**: _____ **Trainingseinheit Nr.1** **Teilnehmeranzahl**: max. 8 / Trainer

Thema: Klettern Grundtechniken, 1. Seiltechnik für Kinder

Zeit	Inhalt	Ordnungsrahmen	Geräte	Bemerkungen
5 min	Kurze Begrüßung und kurze Vorstellungsrunde	Sitzen im Kreis	-	
5 min	Kletterschuhe aussuchen lassen und helfend eingreifen		Kletterschuhe	Schuhe sollen klein sein, aber nicht weh tun
	Allgemeines Aufwärmen			
5-10	OeAV Kletterspiele / A / Nr.7: Quallenfangen Kurze Koordinationsübung: Gegengleiches Armkreisen	Freies Bewegen im Spielfeld	-	Handgelenke aufwärmen Sicherheitshinweis Aufwärmspiel
	Spezielles Aufwärmen			
3 min	Kletterregeln des Boulderraums: Kletterhöhe festlegen (3m) / Nicht übereinander klettern / Nicht runterspringen, sondern abklettern / Nach oben schauen und nicht unter Kletterer durchlaufen / Seitliche Abstände einhalten	Sitzen im Kreis	-	Immer Grund der Regel besprechen – auf Verletzungsgefahr aufmerksam machen!
7min	Bouldern mit Aufgaben: „Probiert 3x die Decke zu berühren!“; „Probiert eine Position im Boulderraum zu finden, in der ihr in die Hände klatschen könnt, ohne dass ihr runterfällt“; „Probiert euch an der Wand einmal zu drehen“ (Längsachse)	Freies Bewegen im Boulderraum	-	Sicherheitshinweis Bouldern Auf Einhaltung der Boulderregeln achten
15min	Klettern – Grundtechniken:			
	UE#48 Variante: „Mäuse füttern“ (Handbuch 2011, S.130)	Queren der Boulderwand	-	Sicherheitshinweis Bouldern
	UE#41 Gebeugte oder gestreckte Arme (Handbuch 2011, S.125)	Freies Bewegen im Boulderraum, dann Halbkreis vor Wand	-	Sicherheitshinweis Bouldern Wechsel wird durch Kletterlehrer angesagt
	Kinder queren und bekommen Bewegungskorrektur von Kletterlehrer	Queren	-	Sicherheitshinweis Bouldern
10min	Seil- und Sicherungstechnik: UE#1-3 Gurt anziehen (Handbuch 2011, S.64-65)	Stehen im Kreis	Klettergurte	Gurt anziehen vormachen und selber ausprobieren lassen – helfend eingreifen
15min	UE#4-8 Anseilen (Handbuch 2011, S.66-67) Hinweis: Abschätzen, welche der UE die Kinder schaffen. Wenn sie zu lange brauchen oder das selbstständige Einbinden in der 1. Einheit zu schwierig ist, dann bindet der Kursleiter die Kinder beim Seilklettern direkt ein oder verwendet 2 gegengleiche Schraubkarabiner!	Sitzen im Kreis	Kurze Seilstücke	Mit Eselsbrücke erklären
40min	Toprope klettern: Teamsichern (Handbuch Sportklettern 2011, S.82) Hinweis: evt. Bremsknoten ins Seil - Kinder auf den Knoten aufmerksam machen, damit sie den Knoten nicht selbstständig aufmachen! Mit einem Team vorzeigen: vom Anseilen bis zum Ablassen incl.: UE#12 Topropeschaukel (Handbuch 2011, S.81) Kinder in 4er Teams klettern lassen – jedem Kind das Sichern nochmal erklären, jedes Kind klettert 2mal – die Partner üben 2mal das sichern und ablassen	Halbkreis um das Beispielteam herum 4er Teams	Toprope-Seile, HMS Karabiner	Sicherheitshinweis Toprope-Klettern Kinder auf ihre Verantwortung gegenüber dem Kletterer aufmerksam machen; erklären was passieren kann, wenn Bremshandprinzip missachtet wird
10min	OeAV Kletterspiele / KB / Nr.12: Count Down – auf Alter abstimmen		-	Sicherheitshinweis Bouldern
2min	Gemeinsames Aufräumen der Gurte, Schuhe, Karabiner			

Kurs: Kinderkurs (6-13 Jahre) **Datum**: _____ **Trainingseinheit Nr.2** **Teilnehmeranzahl**: max. 8 / Trainer
Thema: Klettern Grundtechniken, Toprope Klettern

Zeit	Inhalt	Ordnungsrahmen	Geräte	Bemerkungen
2 min	Kurze Begrüßung	Sitzen im Kreis	-	
5 min	Kletterschuhe aussuchen lassen und helfend eingreifen		Kletterschuhe	
	Allgemeines Aufwärmen			
5-10	OeAV Kletterspiele / A / Nr.9: Langfinger Koordinationsübung: mit einer Hand auf dem Bauch kreisen, mit der anderen Hand auf den Kopf klopfen	Freies Bewegen im Spielfeld	-	Sicherheitshinweis Aufwärmspiel!
	Spezielles Aufwärmen			
3 min	Boulderregeln wiederholen	Sitzen im Kreis	-	Kinder sollen Regeln nennen
5-10	OeAV Kletterspiele / KB / Nr.7: Feuer - Wasser - Sturm	Freies Bewegen im Boulderraum	-	Sicherheitshinweis Bouldern!
10min	Wiederholung & Ergänzung Grundtechniken:			
	Steigen im Großzehenbereich, Klettern am langen Arm Oberkörper ist parallel zur Wand – das „Kletterauge“ (Bauchnabel) schaut zur Wand - häufiger Fehler: TN queren und der Bauchnabel schaut in Kletterrichtung (sie „gehen“ der Wand entlang)	Sitzen im Kreis Queren	-	Sicherheitshinweis Bouldern! Kinder sollen wiederholen
5min	Fabelwesen: Kletterer = Affe (Arme), Frosch (Beine), Maus (Füße – leise steigen); queren wie das Fabelwesen (OeAV Kletterspiele/ KT / Nr.3 – Affe)	Queren 	-	Sicherheitshinweis Bouldern!
5min	Gurte anziehen – jeder probiert selber, dann Kontrolle durch KL			
10min	WH Anseilen: Wettkampf gegen KL – sind alle Kinder schneller als KL?	Im Kreis	Kurze Seilstücke	Kindern dürfen einander helfen
5-10	Toprope Kletterregeln wiederholen: (OeAV Kletterregeln, Handbuch Sportklettern 2011, S.31) • Partnercheck vor jedem Start • Volle Aufmerksamkeit beim Sichern • Sicherungsgerät richtig bedienen • Klare Kommunikation • Kein Toprope an einem einzelnem Karabiner • Sturzraum freihalten • Vorsicht beim Ablassen und abseilen • Schütze Kopf und Körper	Sitzen im Kreis	-	Kinder sollen Kletteregeln wiederholen
40min	Toprope klettern: Teamsichern: auf 3er Teams reduzieren - jedes Kind klettert 2-3mal hintereinander, dann Wechsel	Ein Team pro Toprope Seil	Toprope-Seil, HMS Karabiner, oder Smart	Sicherheitshinweis Toprope Teams so positionieren, dass man alle im Blick hat
5min	OeAV Kletterspiele / KB / Nr.10: Autofahren	Freies Bewegen im Boulderraum	-	Sicherheitshinweis Bouldern
2min	Gemeinsames Aufräumen der Gurte, Schuhe, Karabiner			

Kurs: Kinderkurs (6-13 Jahre) **Datum**: _____ **Trainingseinheit Nr.3** **Teilnehmeranzahl**: max. 8 / Trainer
Thema: Steigen, Toprope Klettern

Zeit	Inhalt	Ordnungsrahmen	Geräte	Bemerkungen
2 min	Kurze Begrüßung	Sitzen im Kreis	-	
5 min	Kletterschuhe aussuchen lassen und helfend eingreifen		Kletterschuhe	
10min	OeAV Kletterspiele / A / Nr.22: Städtesuchspiel Koordinationsübung: Beine: Grätschsprünge Arme: marschieren oder kreisen auf dem Bauch	Freies Bewegen im Spielfeld	Städtekarten und Zettel mit Lösungen, evt. Klebeband	Sicherheitsaspekt Aufwärmspiel
5min	Griffarten erklären: Zangen, Aufleger, Henkel, …			
10 min	OeAV Kletterspiele / KT / Nr.15: Giftige Steine	Quergang	Legosteine, Steine, Schokobons, …	Sicherheitshinweis Bouldern Schwierigkeit den Fähigkeiten der Kinder anpassen
5min	Wettkampf: ist die Gruppe schneller beim Anseilen, als der KL? Die Kinder erhalten kurze Seilstücke und die Aufgabe, sich mit den Seilstücken direkt einzubinden. Wenn ein Kind fertig ist, kontrolliert der Kletterlehrer, dann darf das Kind den anderen helfen, indem es ihnen den Knoten erklärt.	Stehen im Kreis	Kurze Seilstücke	Kinder dürfen sich helfen
10min	Toprope Klettern: Sichern mit HWS im Stehen (Smart wird empfohlen!) 2er-Sichern: (Handbuch 2011, S.82-83) 2er-Sichern mit 3 Händen am Bremsseil (Handbuch 2011, S.83) Richtig Sichern mit Smart vorzeigen, „Notbremse“ hält zusätzlich das Bremsseil	Halbkreis um Beispielteam	Smart, Toprope Seil	Sicherheitshinweis Toprope!
60min	Toprope klettern – Sichern mit Smart im Stehen Der Kletterer klettert 2mal hintereinander, der Sicherer übt 2mal, dann Wechsel	Ein 3er Team pro Seil	Toprope Seile, Smart, Karabiner	Sicherheitshinweis Toprope
10-15	OeAV Kletterspiele / KT / Nr.23: Griffquiz Wer hat sich die vorher besprochenen Griffarten gemerkt?	2er Teams, Freies Bewegen im Boulderraum	-	Sicherheitshinweis Bouldern
2min	Gemeinsames Aufräumen der Gurte, Schuhe, Karabiner			

Kurs: Kinderkurs (6-13 Jahre) **Datum**: _____ **Trainingseinheit Nr.4** **Teilnehmeranzahl**: max. 8 / Trainer
Thema: Greifen, Toprope Klettern, Toprope Sturz

Zeit	Inhalt	Ordnungsrahmen	Geräte	Bemerkungen
2 min	Kurze Begrüßung	Sitzen im Kreis	-	
	Allgemeines Aufwärmen			
5min	OeAV Kletterspiele / A / Nr.10: Der Bär ist los Koordinationsübung: Einbeinstand – Augen zu – leicht anstupsen – Gleichgewicht halten	Freies Bewegen im Spielfeld	Matte, evt. Softball	Sicherheitshinweis Aufwärmspiele
	Spezielles Aufwärmen			
5min	OeAV Kletterspiele / KB / Nr. 8: Maximum	Freies Bewegen im Boulderraum	Kärtchen mit Zahlen	Sicherheitshinweis Bouldern
5min	OeAV Kletterspiele / KT / Nr.26: Legoklettern	Quergang	Legosteine	Sicherheitshinweis Bouldern
10min	UE#80 (Handbuch Sportklettern 2011, S.148) Christbaumkugeln	Quergang	-	Sicherheitshinweis Bouldern
10min	UE#87 Griffwechsel kennenlernen (Handbuch Sportklettern 2011, S.156)	Definierte Kletterstrecke Start- und Topgriff	-	Sicherheitshinweis Bouldern
5min	Gurte anziehen			
15min	UE#15 Fünf vor und zwei zurück (Handbuch Sportklettern 2011, S.85)	3er Teams ein Team pro Toprope Seil	Sicherungsgeräte, Seile	Sicherheitshinweis Toprope
30min	UE#16 Kurze toprope Stürze mit Zweiersicherung (Handbuch Sportklettern 2011, S.87) Zuerst bei einem Team vorzeigen. Der Kletterlehrer ist beim Stürzen der zweite Sicherer. Es darf nur gestürzt werden, wenn der KL dabei ist.	3er Teams	Sicherungsgeräte, Seile	Sicherheitshinweis Toprope
25min	Toprope klettern, evt. mit Zusatzaufgaben: blind klettern, Luftballon transportieren, etc.			Sicherheitshinweis Toprope
10min	OeAV Kletterspiele / KB / Nr.17: Familienduell	2 Mannschaften, Quergang	1 Bandschlinge	Sicherheitshinweis Bouldern!
5min	Gemeinsames Aufräumen			

Kurs: Kinder (6-13 Jahre) **Datum**: _____ **Trainingseinheit Nr.5** **Teilnehmeranzahl**: max. 8 / Trainer
Thema: Trittwechsel, Toprope Klettern

Zeit	Inhalt	Ordnungsrahmen	Geräte	Bemerkungen
	Allgemeines Aufwärmen			
3min	Kurze Begrüßung		Sitzen im Kreis	
5-10	OeAV Kletterspiele / A / Nr.4: Bakterienfangen im Vorfeld Handgelenke und Schulter aufwärmen Koordinationsübung: eine Hand macht Kreise, die andere Hand wird in der waagrechten vom Körper weg und wieder retour geführt	Freies Bewegen im Spielfeld	2 Matten	Sicherheitshinweis Aufwärmspiel
	Spezielles Aufwärmen			
10min	OeAV Kletterspiele / KB / Nr.1: Unendliche Geschichte Erklären was ein „Zug“ ist! Ein Zug ist die Bewegung der Hand von einem Griff zum nächsten, wobei beide Griffe belastet wurden bzw. werden – einen „Zug“ vorzeigen!	2 oder 3er Teams, ein Team pro Wandteil	-	Sicherheitshinweis Bouldern Den Teams genug Platz geben!
10min	UE#69 Immer der gleiche Tritt (Handbuch Sportklettern 2011, S.140)	Quergang, einer nach dem anderen	-	Sicherheitshinweis Bouldern
5min	UE#70 Trittboulder (Handbuch Sportklettern 2011, S.142)	Boulder klettern, einer nach dem anderen	-	Sicherheitshinweis Bouldern
5min	Gurte anziehen			
10min	Wiederholung: Anseilen Wer kann sich blind anseilen? Wer ist am Schnellsten? Doppelten Achter vorzeigen und ausprobieren lassen – Materialkunde: Knoten ins Seilende	Sitzen im Kreis	Kurze Seilstücke	
60min	2-er Sichern mit Bremsknoten (Handbuch Sportklettern 2011, S.83) Sicherungsgeräte: Smart Knoten: doppelter Achter	Ein 3er Team pro Seil	Toprope Seile, Sicherungsgeräte	Sicherheitshinweis Toprope
10min	OeAV Kletterspiele / KB / Nr.15: Farbenralley	Freies Bewegen im Boulderraum		Sicherheitshinweis Bouldern
2min	Gemeinsames Aufräumen			

Kurs: Kinder (6-13 Jahre) **Datum**: _____ **Trainingseinheit Nr.6** **Teilnehmeranzahl**: max. 8 / Trainer

Thema: Trittwechsel, Griffe treffen, Toprope Klettern

Zeit	Inhalt	Ordnungsrahmen	Geräte	Bemerkungen
3min	Kurze Begrüßung			
	Allgemeines Aufwärmen			
5-10	OeAV Kletterspiele / A / Nr.15: Atom - Molekül Koordinationsübung: Bunte Reifen in einer Reihe auf den Boden legen: Rote Reifen (beidbeinig), gelbe Reifen (rechter Fuß), grüne Reifen (linker Fuß), etc.	Freies Bewegen im Spielfeld	-	Sicherheitshinweis Aufwärmspiel
	Spezielles Aufwärmen			
10min	OeAV Kletterspiele / KB / Nr.3: Picasso	2 Mannschaften	Papier, Stifte, evt. Tape	Sicherheitshinweis Bouldern
10min	OeAV Kletterspiele / KT / Nr.29: Was liegt, das pickt	2er Teams	Evt. Tape	Sicherheitshinweis Bouldern
15min	OeAV Kletterspiele / KT / Nr.31: Punktgenau	Alleine oder 2er Teams	Tape, Nummernkärtchen	Sicherheitshinweis Bouldern
5min	Wiederholung Kletterregeln und Partnercheck	Sitzen im Kreis	-	Kindern sollen Regeln nennen und Partnercheck zeigen
55min	Toprope Klettern: 2-er Sichern mit zwei Sicherungsgeräten (Schattensichern) (Handbuch 2011, S.85) Evt. Zusatzaufgaben für Kletterer: nur eine bestimmte Farbe, Trittwechsel auf jedem Tritt, was liegt das pickt, …	Ein 3er Team pro Toprope Seil	Sicherungsgeräte, Toprope Seile	Sicherheitshinweis Toprope
10min	OeAV Kletterspiele / KB / Nr.25: Würfelklettern	2 Mannschaften – jede Mannschaft besteht aus 2 Subteams	4 Würfel	Sicherheitshinweis Bouldern
3min	Gemeinsames Aufräumen			

Kurs: Kinderkurs (6-13 Jahre) **Datum**: _____ **Trainingseinheit Nr.7** **Teilnehmeranzahl**: max. 8 / Trainer
Thema: Steigen, Toprope Klettern

Zeit	Inhalt	Ordnungsrahmen	Geräte	Bemerkungen
3min	Kurze Begrüßung	Sitzen im Kreis		
	Allgemeines Aufwärmen			
10min	OeAV Kletterspiele / A / Nr.2: Harry Potter Koordinationsübung: KL klatscht einen Rhythmus, nach dem sich die Kinder bewegen müssen	Freies Bewegen im Spielfeld	6-9 Reifen (evt. kurze Seilschwänze zusammenbinden) 1-2 Matten	Sicherheitshinweis Aufwärmspiel
	Spezielles Aufwärmen			
10min	OeAV Kletterspiele / KB / Nr.26: Bankräuber	Quergang, einer nach dem anderen	10 Holzstäbe oder ganz lange Strohhalme	Sicherheitshinweis Bouldern
10min	OeAV Kletterspiele / KT / Nr.16: Expresstransport	Quergang	Expressschlingen	Sicherheitshinweis Bouldern
10min	OeAV Kletterspiele / KT / Nr.17: Riesenschritte	Quergang	Tape, Zettel, Stifte	Sicherheitshinweis Bouldern
5min	Anseilen Kletterregeln und Partnercheck wiederholen	Sitzen im Kreis	-	
60min	Toprope Klettern: mit 2-er Sicherung und drei Händen am Bremsseil (Handbuch 2011, S.83) Zusatzaufgaben: kleine Toprope Stürze, Handicapklettern (OeAV Kletterspiele / KB / Nr.21)	Ein 3er Team pro Toprope Wand	Rucksack, Handschuhe, Bergschuhe, Schildkappe, Schwimmbrille, Augenklappe, …	Sicherheitshinweis Toprope
10min	OeAV Kletterspiele / KB / Nr.14: Pilze sammeln	2 Mannschaften	Bierdeckel, Wäscheklammern, Stoffreste, …	Sicherheitshinweis Bouldern
5min	Gemeinsames Aufräumen			

Kurs: Kinderkurs (6-13 Jahre) **Datum**: _____ **Trainingseinheit Nr.8** **Teilnehmeranzahl**: max. 8 / Trainer
Thema: Kletterschein-Prüfung

Zeit	Inhalt	Ordnungsrahmen	Geräte	Bemerkungen
5min	Kurze Begrüßung und Erklären des Ablaufs	Sitzen im Kreis	-	Kinder auf „Prüfung vorbereiten“
	Allgemeines Aufwärmen			
10min	OeAV Kletterspiele / A / Nr.33: Kletter Takeshi alternativ auch mit Kletterwand möglich, jedoch vorher kleine Gymnastik – Handgelenke aufwärmen Koordinationsübung: Armkreisen gegengleich – ein Arm vorwärts, ein Arm rückwärts	2 Teams	Softbälle, Bodenmarkierung (für die Linie) Stoppuhr	Sicherheitshinweis Aufwärmspiel
	Spezielles Aufwärmen			
10min	OeAV Kletterspiele / KB / Nr.6: Mensch ärgere dich nicht	Quergang oder Zielgriff in 3m Höhe	Würfel	Sicherheitshinweis Bouldern
90min	OeAV Kletterspiele / KB / Nr.32: Kletterschein Für evt. entstehende Wartezeiten Zusatzaufgaben mit geringem Risiko: Boulder klettern, Boulder blind klettern, Boulder gegenseitig ansagen, etc.	2er Teams	Stationskarten, weiteres Material je nach Station	Sicherheitshinweis Toprope
5min	Kurze Besprechung	Sitzen im Kreis		
5min	Gemeinsames Aufräumen			

2 Erwachsenen-/Jugendkurs





Kurs: Jugend/Erwachsene (ab 14 Jahren) **Datum**: _____ **Trainingseinheit Nr.1** **Teilnehmeranzahl**: max. 8 / Trainer

Thema: Klettern Grundtechniken, Toprope Klettern, Sichern mit HWS in 2er Team

Zeit	Inhalt	Ordnungsrahmen	Geräte	Bemerkungen
2min	Kurze Begrüßung	Kreis		
5min	Materialkunde Kletterschuhe	Kreis	Kletterschuhe	
	Allgemeines Aufwärmen			
5min	Gymnastik incl. Mobilisation: KL zeigt Übungen vor	Laufen im Kreis – KL läuft in entgegengesetzte Richtung	-	Sicherheitshinweis Aufwärmen
	Spezielles Aufwärmen			
5min	Regelkunde Boulderraum	Sitzen im Kreis im Boulderraum	-	Immer auf Grund der Regel hinweisen
15min	TN und KL klettern Quergang, jeder der gerade nicht klettert, beobachtet die TN und den KL (v.a. Arme, Füße, KPS) - Kurze Besprechung der Unterschiede	Quergang	-	Sicherheitshinweis Bouldern Durch Beobachten und Unterschiede finden bleibt es länger im Gedächtnis
10min	Ökonomische Grundsätze und Grundtechniken: 1. Grundsatz: UE#41+#42 Klettern am gest. Arm (Handbuch 2011, S.125-126)	Jeder für sich, freies Bewegen im Boulderraum	-	Sicherheitshinweis Bouldern Induktiv / Absicherung mit Matten!
10min	2. Grundsatz: UE#48 Wo wird gestiegen? (Handbuch 2011, S.130) Unterschied Treten und Steigen erklären (Handbuch 2011, S.133)	2er Teams	Evt. Magnesium	Sicherheitshinweis Bouldern
5min	3. Grundsatz: Oberkörper orientiert sich zur Wand (Frontale Körperposition) TN queren lassen, auch andere Grundsätze müssen beachtet werden Unterschied frontale - eingedrehte Körperposition vorzeigen, nicht ausprobieren!	Quergang einer nach dem anderen	-	Sicherheitshinweis Bouldern
5min	Materialkunde: Klettergurte	Kreis	Klettergurte	
	UE#1 Verschlüsse kennenlernen (Handbuch 2011, S.64)	Kreis	Gurte mit versch. Verschlusssystemen	
	Seil- und Sicherungstechnik:	Kreis		
5min	UE#2 Gurt entwirren (Handbuch 2011, S.65) UE#3 Selbständiges Gurtanziehen (Handbuch 2011, S.65)	Kreis	Klettergurte	Vorzeigen und selber ausprobieren lassen, wenn nötig helfend eingreifen
5min	UE#5 Gesteckter Achterknoten – Einbrecher (Handbuch 2011, S.67) UE#8 Direktes Anseilen mit Achterknoten (Handbuch 2011, S.67)	Kreis	Kurze Seile, Klettergurte	Vorzeigen, dann ausprobieren lassen
15min	Kletterregeln + Partnercheck; auf richtige Position beim Sichern und Gewichtsunterschied hinweisen! Grundstellung und Ablassen erklären und vorzeigen Sichern mit HWS (Smart, Grigri, Click Up) - Vorzeigen mit einem 2er Team - Hintersichern durch den KL	Halbkreis vor Kletterwand, KL zeigt Sichern mit einem Team vor	Toprope Seil, Sicherungsgeräte	Sicherheitshinweis Toprope
35min	UE#12 Topropeschaukel (Handbuch 2011, S.81): Jeder macht die UE, dann Toprope Klettern: Jeder klettert 2mal, der Sichernde übt 2mal das Sichern UE#17 Selbständiges Toprope zu zweit (Handbuch 2011, S.87)	2er Teams	Toprope Seile, Sicherungsgeräte	Sicherheitshinweis Toprope
5min	OeAV Kletterspiele / KB / Nr.13 - Variante: Luftballone einklemmen	2er Teams	Luftballone	Gleichstarke Partner! Matten!
2min	Gemeinsames Aufräumen	-	-	-

Jugendliche / Erwachsene

Zweite Einheit

Stundenbilder Toprope Schein

Kurs: Jugend/Erwachsene (ab 14 Jahren) **Datum**: _____ **Trainingseinheit Nr.2** **Teilnehmeranzahl**: max. 8 / Trainer

Thema: Steigen, Toprope Klettern in 2er Seilschaft

Zeit	Inhalt	Ordnungsrahmen	Geräte	Bemerkungen
3min	Kurze Begrüßung, Schuhauswahl			
	Allgemeines Aufwärmen			
5-10	Laufgymnastik incl. Mobilisation mit Gymnastikball	Im Kreis, am Platz, etc.	Gymnastikbälle	Sicherheitshinweis Aufwärmen
	Spezielles Aufwärmen			
5min	2x queren lassen – Grundtechniken beachten!	Quergang		Sicherheitshinweis Bouldern
5min	OeAV Kletterspiele / KT / Nr.16: Expresstransport - 2 Durchgänge	Quergang	Expressschlingen	Sicherheitshinweis Bouldern
10min	OeAV Kletterspiele / KT / Nr.15: Giftige Steine Zuerst auf große Tritte, dann immer kleinere! Ca. 2-3 Durchgänge, evt. mit Zusatzaufgabe: Zeitlupenklettern	Quergang, einer nach dem anderen	15-20 Steinchen oder Legosteine; evt. Tape	Sicherheitshinweis Bouldern
5min	UE#69 Immer der gleiche Tritt (Handbuch 2011, S.140f)	Quergang, einer nach dem anderen	-	Sicherheitshinweis Bouldern
5min	UE#70 Trittboulder (Handbuch 2011, S.142)	Quergang mit markierten Tritten	Farbtape	Sicherheitshinweis Bouldern
10min	WH Treten und Steigen: UE#55 Unbelastetes Treten an der Kletterwand (Handbuch 2011, S.134) UE#71 Klettern von trittarmen farbreinen Routen – Variante: Boulder (Handbuch 2011, S.142)	Quergang		Sicherheitshinweis Bouldern
5min	UE#3 Selbständiges Gurtanziehen (Handbuch 2011, S.65)	Stehend im Kreis	Klettergurte in verschiedenen Größen	Evt. mit Hilfestellung
5min	Kurzes Wiederholen der Kletterregeln und des Partnerchecks!	Stehend im Kreis	-	TN sollen die Regeln nennen!
5min	Materialkunde: Seilmanagement v.a. Kombination Seil-Sicherungsgerät! (siehe Handbuch 2011, S.77) Materialkunde: Toprope Klettern Umlenkung muss auf mindestens 2 Fixpunkten eingehängt sein (siehe Handbuch 2011, S.78)	Stehend im Kreis	1 Seil	
15min	UE#15 Fünf vor und zwei zurück (Handbuch 2011, S.85)	2er Seilschaft	Toprope Seile	Sicherheitshinweis Toprope
30min	Toprope Klettern in 2er Seilschaft	2er Seilschaft	Toprope Seile	Sicherheitshinweis Toprope
5min	1x queren mit Füßen am Boden – Arme strecken, Beine beugen und in Armen hängen	Quergang	-	Sicherheitshinweis Bouldern
2min	Gemeinsames Aufräumen			

Kurs: Jugend/Erwachsene (ab 14 Jahren) **Datum**: _____ **Trainingseinheit Nr.3** **Teilnehmeranzahl**: max. 8 / Trainer

Thema: Greifen, Toprope Klettern in 2er Seilschaft, Toprope Stürze

Zeit	Inhalt	Ordnungsrahmen	Geräte	Bemerkungen
3min	Kurze Begrüßung und Schuhauswahl	Im Kreis	Kletterschuhe	
	Allgemeines Aufwärmen			
5-10	OeAV Kletterspiele / A / Nr.25: Säureteich	1-2 Mannschaften, je nach Gruppengröße	Griffe oder Steine, 2 Linien (aus Seilen)	Sicherheitshinweis Aufwärmen Teamarbeit wird gefördert! Lösung selber rausfinden lassen
	Spezielles Aufwärmen			
10min	OeAV Kletterspiele / KB / Nr.1: Unendliche Geschichte Zuerst erklären was „ein Zug“ ist: Bewegung der Hand von einem Griff zum nächsten, wobei beide belastet werden müssen! Einen Griff berühren ist kein Zug!	2er oder 3er Teams	-	Sicherheitshinweis Bouldern Erklären was „ein Zug“ ist!
10min	Bewegungsumfang: UE#61 Tritte erkennen (Handbuch 2011, S.178), OeAV Kletterspiele / KT / Nr.2: Krake an der Kletterwand	2er Teams, freies Bewegen im Boulderraum	-	Sicherheitshinweis Bouldern TN erkennen, wie weit sie eigentlich greifen können!
5-10	Unterschiedliche Griffarten: Leisten, Löcher, Zangen, Aufleger, Henkel, UE#73 Griffquiz (Handbuch 2011, S.144) Variante: die TN im Boulderraum auf die Suche nach verschiedenen Griffformen schicken – wie würdet ihr diese Griffe benennen?	2er Teams, freies Bewegen im Boulderraum	-	Sicherheitshinweis Bouldern Variante: indem die TN selbst die Formen ausfindig machen, merken sie sich das Gelernte besser
5min	Greiftechniken: UE#80 Christbaumkugeln (Handbuch 2011, S.148)	Quergang	-	Sicherheitshinweis Bouldern Langsames und präzises Greifen wird geschult
5min	Greiftechniken: UE#77 Nachgreifen verboten (Handbuch 2011, S.146)	Quergang, 2er Teams	-	Sicherheitshinweis Bouldern
5-10	UE#83 Optimale Belastungsrichtung der Griffe (Handbuch 2011, S.150)	Freies Bewegen im Boulderraum	Evt. Farbtape	Sicherheitshinweis Bouldern
10min	OeAV Kletterspiele / KT / Nr.25: Belastungsrichtungen	Boulder durch kleine Tapestreifen markiert, 2er Teams	Farbtape	Sicherheitshinweis Bouldern Kontrolle und Besprechen am Ende!
20min	UE#16 Kurze toprope Stürze mit Zweiersicherung (Handbuch 2011, S.87) der KL ist der zweite Sicherer – niemand stürzt, wenn der KL nicht dabei ist!	2er Teams	Toprope Seile	KL ist bei den stürzenden Teams dabei! Auf Gefahren aufmerksam machen! Alle TN im Blickfeld – alle möglichst in der Nähe!
20min	UE#17 Selbständiges Toprope zu zweit (Handbuch 2011, S.87)	2er Teams	Toprope Seile	Sicherheitshinweis Toprope
5-10	OeAV Kletterspiele / KT / Nr.17: Riesenschritte Variante: nicht mit den Tritten sondern mit den Griffen – Griffwechsel. Wer benötigt weniger Griffe vom Start- zum Zielgriff? KL macht mit!	Quergang –Start- und Zielgriff sind definiert!	Evt. Tape	Sicherheitshinweis Bouldern
3min	Gemeinsames Aufräumen!			

Jugendliche / Erwachsene

Vierte Einheit

Kurs: Jugend/Erwachsene (ab 14 Jahren) **Datum**: _____ **Trainingseinheit Nr.4** **Teilnehmeranzahl**: max. 8 / Trainer

Thema: Körperposition, Prüfung Kletterschein Toprope

Zeit	Inhalt	Ordnungsrahmen	Geräte	Bemerkungen
5min	Begrüßung, Materialauswahl (Schuhe, Gurte, Sicherungsgeräte), Vorstellung des Ablaufes	Sitzen im Kreis	Schuhe, Gurte	
	Allgemeines Aufwärmen			
5-10	OeAV Kletterspiele / A / Nr.18: Balancepunkte sammeln Variante: ohne Punkte und evt. mit Mitarbeit der TN (Übungen vorzeigen)	Stehen im Kreis	Evt. Handgeräte, MFT Platten, Gymnastikmatten	Sicherheitshinweis Aufwärmen Schwierigkeit den Fähigkeiten der TN anpassen – zur individuellen Schwierigkeitssteigerung anregen
	Spezielles Aufwärmen			
5-10	OeAV Kletterspiele / KB / Nr.26: Bankräuber Immer mehr Laserstrahlen hinzugeben!	Quergang	Holzstäbe, besser lange Strohhalme	Sicherheitshinweis Bouldern
10min	OeAV Kletterspiele / KT / Nr.21: 4 x Steigen	Quergang		Sicherheitshinweis Bouldern
70min	OeAV Kletterspiele / KB / Nr.32: Stationsbetrieb für den Kletterschein Freies Üben – KL geht herum und prüft jeden	2er Teams	Material je nach Station	Sicherheitshinweis Toprope Bei Sturzstation unbedingt immer anwesend sein!
10min	OeAV Kletterspiele / KT / Nr.4: Kraftwerk			Sicherheitshinweis Bouldern
10min	Besprechung und gemeinsames Aufräumen			

Indoor Kletterschein



Inhaltsverzeichnis

Kinderkurs ***Erste Einheit*** **Standardbewegung – Vorbereitungsphase, Klinken im Toprope 34**

Kinderkurs ***Zweite Einheit*** **Standardbewegung – Haupt- und Endphase, Klinken, Vorstiegssichern 35**

Kinderkurs ***Dritte Einheit*** **Bewegungsplanen, Steigen auf Reibung, Klinken, Vorstiegssichern 36**

Kinderkurs ***Vierte Einheit*** **Eindrehen, Klinken, Vostiegssichern 37**

Kinderkurs ***Fünfte Einheit*** **WH Eindrehen, Vorstiegssichern, Vorstiegsklettern 38**

Kinderkurs ***Sechste Einheit*** **Kreuzzüge, Stürzen 39**

Kinderkurs ***Siebte Einheit*** **Beckenimpuls, Stürzen, Vorstiegsklettern und -sichern 40**

Kinderkurs ***Achte Einheit*** **Prüfung IndoorSchein, WH Klettertechnik(Eindrehen, Steigen auf Reibung, Kreuzzüge) 41**

Jugendliche / Erwachsene ***Erste Einheit*** **Standardbewegung – Vorbereitungsphase, Klinken im Toprope 43**

Jugendliche / Erwachsene ***Zweite Einheit*** **Standardbewegung – Haupt- und Endphase, Klinken, Vorstiegssichern 44**

Jugendliche / Erwachsene ***Dritte Einheit*** **Eindrehen, Klinken, Vorstiegssichern 45**

Jugendliche / Erwachsene ***Vierte Einheit*** **WH-Eindrehen, Kreuzzüge, Stürzen 46**

Jugendliche / Erwachsene ***Fünfte Einheit*** **Beckenimpuls, Stürzen 47**

Jugendliche / Erwachsene ***Sechste Einheit*** **Steigen auf Reibung, WH Eindrehen & Beckenimpuls, Prüfung Indoor Schein 48**

1 Kinder Kurs





Kinderkurs ***Erste Einheit*** Stundenbilder Indoor Schein

Kurs: Kinder (6-13 Jahre) **Datum**: _____ **Trainingseinheit Nr.1** Teilnehmeranzahl: max. 8 / Trainer

Zeit	Inhalt	Ordnungsrahmen	Geräte	Bemerkungen
5-10min	Kurze Begrüßung, Besprechung, Materialauswahl (Gurte, Schuhe, Sicherungsgeräte)	Im Kreis	Kletterschuhe, Klettergurte, Sicherungsgeräte	
	Allgemeines Aufwärmen			
5-10min	OeAV Kletterspiele / A / Nr.1: Zonenfangen	Freies Bewegen im Spielfeld	Schleifen, Bodenmarkierungen	Im Vorfeld Handgelenke aufwärmen Sicherheitshinweis Aufwärmspiel
	Spezielles Aufwärmen			
10-15	OeAV Kletterspiele / KB / Nr.19: Elimination Elimination - Variante: 2 Mannschaften gegeneinander – man darf nach Bewältigung der Kletterstrecke bei der gegnerischen Mannschaft einen Griff abkleben. Welche Mannschaft kann seine Strecke länger klettern?	1-2 Mannschaften, abhängig von der Gruppengröße	Farbtape	Sicherheitshinweis Bouldern Start- und Zielgriff definieren; Bei Mannschaftsvariante rücken Teamfähigkeit und Taktik in den Vordergrund!
10min	OeAV Kletterspiele / KT / Nr.21: 4 x Steigen	Definierter Boulderquergang	Farbtape	Sicherheitshinweis Bouldern Zielgerichtetes und nicht sinnloses Steigen!
10-15	OeAV Kletterspiele / KT / Nr.29: Was liegt, das pickt	Mehrere Boulderstrecken, Start- und Zielgriff definiert	Evt. Farbtapes	Sicherheitshinweis Bouldern
10-15	Expressschlingen einhängen erklären (siehe Handbuch 2011, S.89f) UE#18 Partnerübungen mit Seilstück (Handbuch 2011, S.92)	2er Teams	Gurt, Schuhe, kurze Seilstücke, Expressschlingen	Schlingen einhängen üben – unmittelbare Verbesserung durch KL
10min	UE#19 Klinken beim Bouldern mit Seilstück (Handbuch 2011, S.92)	Quergang mit Expressschlingen	Expressschlingen, Seilstück	Sicherheitshinweis Bouldern
5min	Wiederholung Partnercheck und Kletterregeln, Sichern mit HWS (Grigri, Click-Up, Smart)	Kreis		
25min	UE#20 Klinken im Toprope (Handbuch 2011, S.92)	Toprope Stationen, 2er Teams	Toprope Stationen, kurze Seilstücke	Sicherheitshinweis Toprope Partner sollen sich gegenseitig korrigieren
5min	OeAV Kletterspiele / KB / Nr.20: Fuß zur Hand	Startlinie	Seil als Startlinie oder Bodenmarkierung	Sicherheitshinweis Bouldern
3min	Gemeinsames Aufräumen			

Kurs: Kinder (6-13 Jahre) **Datum**: _____ **Trainingseinheit Nr.2** **Teilnehmeranzahl**: max. 8 / Trainer

Thema: Standardbewegung – Haupt-und Endphase, Klinken, Vorstiegssichern

Zeit	Inhalt	Ordnungsrahmen	Geräte	Bemerkungen
3min	Kurze Begrüßung	Sitzen im Kreis		
	Allgemeines Aufwärmen			
5min	OeAV Kletterspiele / A / Nr.3: Eckenfangen Variante: Gefangene können durch Abschlagen von ihren Mitspielern befreit werden	Freies Bewegen im Spielfeld, 2-4 Fänger, abhängig von der Gruppengröße	Schleifen	Sicherheitshinweis Aufwärmspiel
	Spezielles Aufwärmen			
5min	OeAV Kletterspiele / KB / Nr.13: 2gether 4ever	Quergang	Kurze Seilstücke	Sicherheitshinweis Bouldern
10min	OeAV Kletterspiele / KT / Nr.31: Punktgenau	Mehrere Boulderstrecken, die mit Start- und Zielgriff markiert sind; Freies Bewegen im Boulderraum	Farbtape, Zettel mit Anzahl der Züge	Sicherheitshinweis Bouldern TN müssen Bewegungen planen!
10-15	OeAV Kletterspiele / KT / Nr.8: rauf-runter-rauf	Definierter Boulderquergang	Evt. Farbtapes	Sicherheitshinweis Bouldern
10min	OeAV Kletterspiele / KT / Nr.4: Kraftwerk	Boulderquergang mit einigen markierten Griffen - Kraftwerke	Farbtape	Sicherheitshinweis Bouldern
10min	OeAV Kletterspiele / KT / Nr.4: Kraftwerk in Kombination mit Klinken -> Quergang mit Expressschlingen zum Klinken, beim Klinken muss „Rastposition“ eingenommen werden	Quergang mit Expressschlingen	Expressschlingen Farbtape	Sicherheitshinweis Bouldern WH Klinken, richtige Position beim Klinken
2min	Einteilung in 2 Gruppen: *Gruppe 1) Vorsteiger Gruppe 2) Nachsteiger*	Kreis		**Gruppeneinteilung: - siehe Methodischer Teil (Vorwort)**
5min	***Gruppe 1)*** Vorstiegssichern mit HWS erklären: Voraussetzung: richtig Klinken, gutes Handling des Sicherungsgerätes, Verantwortungsbewusstsein Besser mit 3er Team starten, der Rest übt Klinken im Toprope	Halbkreis vor Kletterwand, KL zeigt Übung mit einer Gruppe vor	Seile, HWS	Sicherheitshinweis Vorstieg Bremshandprinzip!
10min	***Gruppe 1)*** UE#22 Querklettern, Klinken, Sichern (Handbuch 2011, S.94) - Incl. UE#11 Seil ausgeben (Handbuch 2011, S.71-73) *Wenn diese Übung aufgrund der räumlichen Bedingungen der Kletterwand nicht möglich ist, gleich zur nächsten weitergehen.*	Quergang, 2er Team	Expresschlingen, Seil, HWS	Sicherheitshinweis Vorstieg, Bouldern Kontrollieren ob diese Übung in deiner Halle möglich ist! Keine weiten Abstände zwischen den Schlingen – keine Bodenstürze möglich?
30min	***Gruppe 1)*** UE#23 Toprope & Vorstieg (Handbuch 2011, S.94)	3er Team	Toprope Seil, Seil	Sicherheitshinweis Toprope, Vorstieg Kontrolle durch KL, Kletterer ist doppelt gesichert
10-15min 35min	***Gruppe 2)*** *Nachsteiger* bekommen folgende Aufgabe: UE#20 Klinken im Toprope (Handbuch 2011, S.92) - Evt. mit Zusatzaufgabe: Klinken am gestreckten Arm **Gruppe 2)** Anschließend Toprope Klettern	Toprope Stationen, 2er Teams	Toprope Seile, kurze Seilstücke	
5min	OeAV Kletterspiele / A / Nr.30: Simon sagt Variante: bei der Boulderwand (Farbe von Klettergriffen ansagen)	2er Teams		Sicherheitshinweis Bouldern
3min	Gemeinsames Aufräumen			

Kurs: Kinder (6-13 Jahre) **Datum**: _____ **Trainingseinheit Nr.3** **Teilnehmeranzahl**: max. 8 / Trainer

Thema: Bewegungsplanung, Steigen auf Reibung, Klinken, Vorstiegssichern

Zeit	Inhalt	Ordnungsrahmen	Geräte	Bemerkungen
3min	Kurze Begrüßung			
	Allgemeines Aufwärmen			
5min	OeAV Kletterspiele / A / Nr.14: Teamball	2 Mannschaften, freies Bewegen im Spielfeld	1 Ball Evt. Schleifen	Sicherheitshinweis Aufwärmspiel; Teams durch Schleifen oder T-Shirt Farbe kennzeichnen
	Spezielles Aufwärmen			
10min	OeAV Kletterspiele / A / Nr.35: Hindernisparcours Variante: auf der Kletterwand Quergang (definierter Start- und Zielgriff) mit Hindernissen, die bewältigt werden müssen: Schlingen, die eingehängt werden müssen; Laserstrahlen (Holzstäbe oder lange Strohhalme), die nicht berührt werden dürfen; ein Seilstück, das herunterhängt; Bandschlinge, durch die hindurch geschlüpft werden muss; Gegenstände, die vom Boden aufgehoben werden müssen -> Vgl. OeAV Kletterspiele / KT / Nr.5: Vorbereitung auf das Eindrehen!	Quergang mit Hindernissen	Holzstäbe oder Strohhalme, Seilstücke, Bandschlingen, Expressschlingen, Legosteine, etc.	Sicherheitshinweis Bouldern Je abwechslungsreicher umso besser, Schwierigkeit so wählen, dass es für jeden möglich ist! Absicherung mit Matten!
15min	OeAV Kletterspiele / KT / Nr.32: Dirigent	Mehrere definierte Boulderstrecken, nur Start- und Zielgriff markiert	Evt. Zeigestab Farbtape	Sicherheitshinweis Bouldern Bewegungsplanung für Kletterer und Dirigent!
5min	UE#52 Was halten die Füße (Handbuch 2011, S.132)	Flache Platte, Halbkreis vor Kletterwand, je nach Platz nebeneinander üben		Sicherheitshinweis Bouldern Evt. Spotten
15min	UE#53 Steigen auf Reibung (Handbuch 2011, S.133)	Mehrere Boulder mit 4-6 Zügen in unterschiedlichem Gelände	Evt. Farbtape	Sicherheitshinweis Bouldern Auf richtige Körperposition aufmerksam machen
5min	WH: Kletterregeln Vorstieg, Partnercheck, Seilmanagement	Kreis	-	TN sollen wiederholen
5min	Einteilung in 2 Gruppen: wie letztes Mal Gruppe 1) und Gruppe 2) und Aufgaben erklären	Kreis		**Gruppeneinteilung – siehe methodischer Teil (Vorwort)**
25min	*Gruppe 1)* dann auch *Gruppe 2)* UE#23 Toprope & Vorstieg (Handbuch 2011, S.94) Beginnen, die Verantwortung immer mehr dem Vorstiegssicherer zu übertragen, Toprope-Sicherer ist nur mehr Backup-Sicherer	3er Team	2 Seile/ Team	Sicherheitshinweis Vorstieg, Toprope Verantwortung immer mehr an Vorstiegssicherer übertragen
15min 10min	*Gruppe 2)* Vorstiegssichern mit HWS erklären UE#22 Querklettern, Klinken, Sichern (Handbuch 2011, S.94) - incl. UE#11 Seil ausgeben (Handbuch 2011, S.71-73) *Wenn diese Übung auf Grund der räumlichen Bedingungen der Kletterwand nicht möglich ist, gleich zur nächsten weitergehen.* *Gruppe 2) UE#23 Toprope & Vorstieg (Handbuch 2011, S.94)*	Kreis Quergang, 2er Teams	Seile, Expressschlingen	Sicherheitshinweis Bouldern, Vorstieg vorzeigen Kontrollieren ob diese Übung in deiner Halle möglich ist!
5min	OeAV Kletterspiele / KB / Nr.12: Count Down	Alle TN hinter Startlinie	-	Sicherheitshinweis Bouldern Ausgeschiedene TN als Schiedsrichter einteilen
3min	Gemeinsames Aufräumen			

Kurs: Kinder (6-13 Jahre) **Datum**: _____ **Trainingseinheit Nr.4** **Teilnehmeranzahl**: max. 8 / Trainer
Thema: Eindrehen, Klinken, Vorstiegssichern

Zeit	Inhalt	Ordnungsrahmen	Geräte	Bemerkungen
3min	Kurze Begrüßung			
	Allgemeines Aufwärmen			
5min	OeAV Kletterspiele / A / Nr.8: Fischer	Freies Bewegen im Spielfeld, 2 Fänger (Fischer)	1 Matte	Sicherheitshinweis Aufwärmspiel
	Spezielles Aufwärmen			
10min	OeAV Kletterspiele / KB / Nr.26: Click-Staffel	Quergang	Holzstäbe, lange Strohhalme	Sicherheitshinweis Bouldern
5min	UE#50 Am Außenrist steigen (Handbuch 2011, S.130)	Quergang	-	Sicherheitshinweis Bouldern
10min	UE#88 Erlernen den Eindrehbewegung (Handbuch 2011, S.159) Incl. Variante mit Füßen an der Wand	Halbkreis vor Boulderwand: KL zeigt vor, dann definierte Griffe (2 Seitgriffe und Zielgriff)	Farbtape	Sicherheitshinweis Bouldern
15min	ÜE#89 Eindrehboulder (Handbuch 2011, S.160) in Kombination mit OeAV Kletterspiele / KT / Nr.10: Der Ägypter	Definierter Boulder mit 6-8 raumgreifenden Zügen, bei großer Gruppe evt. 2 Boulder	Evt. Farbtape	Sicherheitshinweis Bouldern Variante: Bewusstmachen der richtigen Position der Hüfte beim Eindrehen
5min	Einteilung in 2 Gruppen: Gruppe 1) und Gruppe 2)			**Organisation: siehe methodischer Hinweis (Vorwort)**
45min	*Gruppe 1)* UE#24 Vorstieg mit verkürzten Abständen (Handbuch 2011, S.95) Falls verkürzte Abstände nicht möglich sind: UE#25 Sicheres und angstfreies Vorstiegsklettern in der Zweierseilschaft (Handbuch 201, S.95)	3er Team		Sicherheitshinweis Vorstieg
45min	*Gruppe 2)* UE#23 Toprope & Vorstieg (Handbuch 2011, S.94) Beginnen, die Verantwortung immer mehr dem Vorstiegssicherer zu übertragen, Toprope-Sicherer ist nur mehr Backup-Sicherer Dann (jeder TN mindestens 1x!) UE#24 Vorstieg mit verkürzten Abständen (Handbuch 2011, S.95)	3er Team 3er Team – 1 TN ist der Back-up Sicherer	2 Seile/Team 1 Seil/Team	Sicherheitshinweis Toprope und Vorstieg
10min	OeAV Kletterspiele / KB / Nr.14: Pilze sammeln	2 Gruppen, ein definierter Bereich im Boulderraum	Verschiedene Gegenstände, Gymnastikreifen oder kurze Seilstücke	Sicherheitshinweis Bouldern
3min	Gemeinsames Aufräumen			

Kinderkurs

Fünfte Einheit

Stundenbilder Indoor Schein

Kurs: Kinder (6-13 Jahre) **Datum**: _____ **Trainingseinheit Nr.5** **Teilnehmeranzahl**: max. 8 / Trainer

Thema: WH Eindrehen, Vorstiegssichern, Vorstiegsklettern

Zeit	Inhalt	Ordnungsrahmen	Geräte	Bemerkungen
3min	Kurze Begrüßung			
	Allgemeines Aufwärmen			
10min	OeAV Kletterspiele / A / Nr.33: Kletter Takeshi	2 Mannschaften	Sprossenwand, Softbälle, Bodenmarkierung	Sicherheitshinweis Aufwärmspiel
	Spezielles Aufwärmen			
5min	OeAV Kletterspiele / KT / Nr.6: Mensch ärgere dich nicht	Quergang	-	Sicherheitshinweis Bouldern
10min	OeAV Kletterspiele / KT / Nr.10: Autofahren	Definierter Boulder mit vielen Seitgriffen	Farbtape	Sicherheitshinweis Bouldern Lernen durch Beobachten!
5min	Theoretische Wiederholung Vorstiegssichern: Knotenpunkte, Sicherheit, etc.	Kreis	Seile, HWS	Über Verantwortung bewusst machen
75min	UE#25 Sicheres und angstfreies Vorstiegsklettern in der Zweierseilschaft (Handbuch 2011, S.95) Evt. manche Teams als 3er Team mit Back-up Sicherer klettern lassen!	2er oder 3er Teams	Seile, HWS	Sicherheitshinweis Vorstieg
10min	OeAV Kletterspiele / KB / Nr.22: Kletterwandwechsel	4 Teams	Zettel mit Nummern (1-4)	Sicherheitshinweis Bouldern
2min	Gemeinsames Aufräumen			

Kurs: Kinder (6-13 Jahre) **Datum**: _____ **Trainingseinheit Nr.6** **Teilnehmeranzahl**: max. 8 / Trainer
Thema: Kreuzzüge, Stürzen

Zeit	Inhalt	Ordnungsrahmen	Geräte	Bemerkungen
3min	Kurze Begrüßung			
	Allgemeines Aufwärmen			
5min	OeAV Kletterspiele / A / Nr.20: Duell	2er Teams	-	Sicherheitshinweis Aufwärmspiel
	Spezielles Aufwärmen			
10-15	OeAV Kletterspiele / A / Nr.22: Städtesuchspiel Variante: auf der Kletterwand	2er Teams Freies Bewegen im Boulderraum	Städtekarten und Zettel mit Lösungen	Sicherheitshinweis Bouldern
5min	UE#94 Wer kreuzt weiter (Handbuch 2011, S.170)	2-4er Teams, definierte Ausgangsgriffe	Farbtape	Sicherheitshinweis Bouldern
10min	UE#95 Boulder mit zwingenden Kreuzzügen (Handbuch 2011, S.170) Anschließend: Unterschied zwischen Kreuzzug und Schulterzug erklären und kurz ausprobieren lassen (Handbuch 2011, S.164ff)	Definierter Boulder mit zwingenden Kreuzzügen, ein TN nach dem anderen – andere TN beobachten	Farbtape	Sicherheitshinweis Bouldern, Schulterzug und Kreuzzug werden nur kurz erklärt – kein umfangreiches Techniktraining!
10min	UE#26 Dynamisches Sichern am Boden (Handbuch 2011, S.100) Stürzen (Handbuch 2011, S.96ff)	2er Teams, möglichst alle TN nebeneinander, damit der KL alle im Blick hat	Seile, Sicherungsgeräte	Zuerst vorzeigen, erklären warum körperdynamisch
10min	UE#27 Dynamisches Sichern bei Toprope-Stürzen (Handbuch 2011, S.101)	2er Teams Jeder TN stürzt und sichert 3mal	Toprope-Seile	Sicherheitshinweis Toprope Körperdynamisch sichern lassen, KL unterstützt Bewegung des Sicherers, indem er ihn am Gurt hält, evt. Seil in die Hand nehmen
50min	UE#28 Dynamisches Sichern und Stürzen im Vorstieg: Einführung (Handbuch 2011, S.101) Bei Sturz ist KL immer anwesend. Die anderen TN klettern inzwischen andere Route in der Nähe des KL, ohne ein Sturztraining zu machen.	2er Teams	Seile	Sicherheitshinweis Vorstieg bei Stürzenden dabei sein, Seil in die Hand nehmen, Körperdynamik des Sicherers unterstützen
10min	Blind klettern: jeder TN klettert eine Toprope-Route mit verbundenen oder geschlossenen Augen	2er Teams	Augenbinden	Sicherheithinweis Toprope Auch blind ablassen – Vertrauensübung!
5min	Gemeinsames Aufräumen			

Kinderkurs

Siebte Einheit

Stundenbilder Indoor Schein

Kurs: Kinder (6-13 Jahre) **Datum**: _____ **Trainingseinheit Nr.7** **Teilnehmeranzahl**: max. 8 / Trainer

Thema: Beckenimpuls, Stürzen, Vorstiegsklettern und -sichern

Zeit	Inhalt	Ordnungsrahmen	Geräte	Bemerkungen
3min	Kurze Begrüßung	Im Kreis		
	Allgemeines Aufwärmen			
5min	OeAV Kletterspiele / A / Nr.12: Zauberwald	Freies Bewegen im Spielfeld	-	Sicherheitshinweis Aufwärmspiel
	Spezielles Aufwärmen			
10min	OeAV Kletterspiele / KB / Nr.21: Handicapklettern	2er Teams	Bierdeckel, Rucksack, Augenbinde, Handschuhe, Bergschuhe, Schildkappe, …	Sicherheitshinweis Bouldern Bestimmte Sinne werden eingeschränkt!
5-10	OeAV Kletterspiele / KT / Nr.27: Einarmig	Definierter Start- und Zielgriff, TN probieren hintereinander	Evt. Farbtapes	Sicherheitshinweis Bouldern Richtiges Schwungholen besprechen
10min	UE#96 Griff fassen (Handbuch 2011, S.172)	Mehrere Zielgriffe markieren – TN üben miteinander, KL hilft	Evt. Farbtapes	Sicherheitshinweis Bouldern Große, runde Griffe um Verletzungen zu vermeiden!
15min	UE#97 Wer springt höher (Handbuch 2011, S.173)	2-3er Gruppen Definierte Start und Zielgriffe	Evt. Farbtapes	Sicherheitshinweis Bouldern Beim Definieren der Sprünge Landezone und Sprungrichtung beachten – ohne Hindernisse, gute Absicherung mit Matten, keine Wandkanten und Ecken! Keine Sprünge nach unten!
5min	WH Kletterregeln und Partnercheck, richtige Position beim Sichern, Seilmanagement, Gewichtsunterschied, Stürzen	Im Kreis		
55min	UE#28 Dynamisches Sichern und Stürzen im Vorstieg: Einführung (Handbuch 2011, S.101) UE#29 Vorstiegssturz (Handbuch 2011, S.101) Alle TN klettern in nebeneinanderliegenden Routen, damit der KL alle im Blick hat. Bei stürzenden Paaren ist der KL dabei, wobei die Höhe des Kletterers über der Schlinge immer gesteigert wird	2er Teams	Seile	Sicherheitshinweis Vorstieg KL unterstützt die körperdynamische Bewegung des Sicherers! Sturzraum beachten!
5min	OeAV Kletterspiele / KB / Nr.6: Mensch ärgere dich nicht	2er Teams, definierter Start- und Zielgriff	Würfel, evt. Farbtape	Sicherheitshinweis Bouldern
3min	Gemeinsames Aufräumen			

Kinderkurs

Achte Einheit

Stundenbilder Indoor Schein

Kurs: Kinder (6-13 Jahre) **Datum**: _____ **Trainingseinheit Nr.8** **Teilnehmeranzahl**: max. 8 / Trainer

Thema: Prüfung Indoor-Schein, WH Klettertechnik (Eindrehen, Beckenimpuls, Steigen auf Reibung, Kreuzzüge)

Zeit	Inhalt	Ordnungsrahmen	Geräte	Bemerkungen
5min	Kurze Begrüßung und Ablaufbesprechung	Kreis		
	Allgemeines Aufwärmen			
5min	OeAV Kletterspiele / A / Nr. 11: Gold aus China holen	2 Mannschaften, 2-3 Räuber (je nach Gruppengröße)	Bodenmarkierungen für Räuberzone, Bierdeckel, Schleifen, Expressschlingen	Sicherheitshinweis Aufwärmspiel
	Spezielles Aufwärmen			
10min	UE#35 Der Ansager (Handbuch 2011, S.122)	2er Teams		Sicherheitshinweis Bouldern
ca. 60min	OeAV Kletterspiele / KB / Nr. 32: Stationsbetrieb für den Kletterschein – Stationen siehe Prüfungsprotokoll	2er Teams, KL geht herum und prüft; wer fertig ist, darf bouldern gehen -> Boulderjam	Material je Station	Sicherheitshinweis Vorstieg
Rest der Zeit	OeAV Kletterspiele / KB / Nr. 33: Boulderjam Technikboulder, die zwingend eine Technik erfordern (z.B. Eindrehen, Frontal, Beckenimpuls, Steigen auf Reibung, …) Funboulder	Definierte Technikboulder und Funboulder	Farbtape	Sicherheitshinweis Bouldern Jene, die bereits die Prüfung abgelegt haben, können bouldern TN sollen sich gegenseitig unterstützen und spotten
5-10min	Gemeinsames Aufräumen und Schlussbesprechung			

2 Erwachsenen-/Jugendkurs





Erwachsenen-/Jugendkurs

Erste Einheit

Stundenbilder Indoor Schein

Kurs: Erwachsene/Jugendliche (ab 14 Jahre) **Datum**: _____ **Trainingseinheit Nr.1** **Teilnehmeranzahl**: max. 8 / Trainer

Thema: Standardbewegung – Vorbereitungsphase, Klinken im Toprope

Zeit	Inhalt	Ordnungsrahmen	Geräte	Bemerkungen
5-10min	Kurze Begrüßung, Besprechung, Materialauswahl (Gurte, Schuhe, Sicherungsgeräte)	Im Kreis	Kletterschuhe, Klettergurte, Sicherungsgeräte	
	Allgemeines Aufwärmen			
5-10min	Musikgymnastik mit koordinativen Elementen KL steht vor der Gruppe und macht Übungen spiegelverkehrt vor	KL steht vor der Gruppe	Musik-CD, CD-Player	Sicherheitshinweis Aufwärmen
	Spezielles Aufwärmen			
10-15min	OeAV Kletterspiele / KB / Nr.19: Elimination Variante: 2 Mannschaften gegeneinander – man darf nach Bewältigung der Kletterstrecke bei den Gegnern einen Griff abkleben. Welche Gruppe kann seine Strecke länger klettern?	1-2 Mannschaften, abhängig von der Gruppengröße	Farbtape	Sicherheitshinweis Bouldern Start- und Zielgriff definieren; Bei Mannschaftsvariante rücken Teamfähigkeit und Taktik in den Vordergrund!
5min	Statische Standardbewegung – theoretische Einführung (siehe Handbuch 2011, S.118ff) - Erklärung kurz halten! Gliederung in Vorbereitungs- Haupt- und Endphase	Halbkreis vor Kletterwand und KL	Boulderwand zum vorzeigen	Nicht zu lange erklären – besser durch Übungen erfahren lassen
	Vorbereitungsphase			
10min	OeAV Kletterspiele / KT / Nr.21: 4 x Steigen	Definierter Boulderquergang	Farbtape	Sicherheitshinweis Bouldern Zielgerichtetes und nicht sinnloses Steigen!
10min	OeAV Kletterspiele / KT / Nr.31: Punktgenau	Mehrere Boulderstrecken, bei denen Start- und Zielgriff markiert sind	Evt. Farbtapes, Zettel mit Anzahl der Züge	Sicherheitshinweis Bouldern TN müssen die Bewegung planen
10-15min	Schlingen einhängen erklären (siehe Handbuch 2011, S.89f) UE#18 Partnerübungen mit Seilstück (Handbuch 2011, S.92)	2er Teams	Gurt, Schuhe, kurze Seilstücke, Schlingen	Schlingen einhängen üben – unmittelbare Verbesserung durch KL
10min	UE#19 Klinken beim Bouldern mit Seilstück (Handbuch 2011, S.92)	Quergang mit Expressschlingen	Expressschlingen, Seilstück	Sicherheitshinweis Bouldern
5min	Wiederholung Partnercheck und Kletterregeln, Sichern mit HWS (Grigri, Click-Up, Smart)	Kreis		
20min	UE#20 Klinken im Toprope (Handbuch 2011, S.92)	Toprope Stationen, 2er Teams	Toprope Stationen, kurze Seilstücke	Sicherheitshinweis Toprope Partner sollen sich gegenseitig korrigieren
5min	OeAV Kletterspiele / KT / Nr.7: Ballkünstler	Quergang	Kleine Bälle, z.B. Tennisbälle	Sicherheitshinweis Bouldern
3min	Gemeinsames Aufräumen			

Erwachsenen-/Jugendkurs

Zweite Einheit

Stundenbilder Indoor Schein

Kurs: Erwachsene/Jugendliche (ab 14 Jahre) **Datum**: _____ **Trainingseinheit Nr.2** **Teilnehmeranzahl**: max. 8 / Trainer

Thema: Standardbewegung – Haupt-und Endphase, Klinken, Vorstiegssichern

Zeit	Inhalt	Ordnungsrahmen	Geräte	Bemerkungen
3min	Kurze Begrüßung	Sitzen im Kreis		
	Allgemeines Aufwärmen			
5min	OeAV Kletterspiele / A / Nr.20: Duell: Reaktions- und Kraftduelle	2er Teams		Sicherheitshinweis Aufwärmen
	Spezielles Aufwärmen			
10-15	OeAV Kletterspiele / KB / Nr.21: Handicapklettern Kein Wettkampf sondern einfach nur ausprobieren – Unterschiede spüren lassen!	Quergang	Rucksack, Handschuhe, Bergschuhe, Augenbinde, …	Sicherheitshinweis Bouldern
3min	Wiederholung Standardbewegung:			
	Hauptphase:			
10min	OeAV Kletterspiele / KT / Nr.8: rauf - runter - rauf	Definierter Boulderquergang	Evt. Farbtapes	Sicherheitshinweis Bouldern
10min	OeAV Kletterspiele / KT / Nr.9: freeze	Definierter Boulderquergang mit raumgreifenden Zügen	Evt. Farbtapes	Sicherheitshinweis Bouldern Nach Hauptphase ist Standardbewegung nicht zu Ende – Endphase!
	Endphase			
10min	OeAV Kletterspiele / KT / Nr.4: Kraftwerk	Boulderquergang mit einigen markierten Griffen - Kraftwerke	Farbtape	Sicherheitshinweis Bouldern
5min	OeAV Kletterspiele / KT / Nr.6: Sturmtief	Quergang	-	Sicherheitshinweis Bouldern
5min	Vorstiegssichern mit HWS erklären			**Siehe methodischer Hinweis (Vorwort)**
20min	UE#22 Querklettern, Klinken, Sichern (Handbuch 2011, S.94) Incl. UE#11 Seil ausgeben (Handbuch 2011, S.71-73)	Quergang, 2er Team	Expressschlingen, Seil, HWS	Sicherheitshinweis Bouldern Kontrollieren ob diese Übung in deiner Halle möglich ist! Keine weiten Abstände zwischen den Schlingen – keine Bodenstürze möglich?
25min	UE#23 Toprope & Vorstieg (Handbuch 2011, S.94)	3er Team	Toprope Seil, Seil	Sicherheitshinweis Toprope, Vorstieg Kontrolle durch KL, Kletterer ist doppelt gesichert
5min	OeAV Kletterspiele / KB / Nr.13: 2gether4ever	2er Teams	Kurze Seilstücke	Sicherheitshinweis Bouldern
3min	Gemeinsames Aufräumen			

Kurs: Erwachsene/Jugendliche (ab 14 Jahre) **Datum**: _____ **Trainingseinheit Nr.3** **Teilnehmeranzahl**: max. 8 / Trainer
Thema: Eindrehen, Klinken, Vorstiegssichern

Zeit	Inhalt	Ordnungsrahmen	Geräte	Bemerkungen
3min	Kurze Begrüßung			
	Allgemeines Aufwärmen			
5min	OeAV Kletterspiele / A / Nr.14: Teamball	2 Mannschaften, freies Bewegen im Spielfeld	1 Ball Evt. Schleifen	Sicherheitshinweis Aufwärmen Teammitglieder durch Schleifen oder T-shirt Farbe kennzeichnen
	Spezielles Aufwärmen			
10min	OeAV Kletterspiele / A / Nr.35: Hindernisparcour Variante: auf der Boulderwand: Quergang mit definiertem Start- und Zielgriff, in dem sich Hindernisse befinden, die bewältigt werden müssen: Schlingen, die eingehängt werden müssen Laserstrahlen (Holzstäbe oder lange Strohhalme), die nicht berührt werden dürfen; ein Seilstück, das herunterhängt; Bandschlinge, durch die hindurch geschlüpft werden muss, Gegenstände, die vom Boden aufgehoben werden müssen!!! -> Vorbereitung auf das Eindrehen!	Quergang mit Hindernissen	Holzstäbe oder Strohhalme, Seilstücke, Bandschlingen, Expressschlingen, Legosteine, etc.	Sicherheitshinweis Bouldern Je abwechslungsreicher umso besser, Schwierigkeit so wählen, dass es für jeden möglich ist! Absicherung mit Matten!
5min	UE#50 Am Außenrist steigen (Handbuch 2011, S.130)	Quergang	-	Sicherheitshinweis Bouldern
15min	UE#88 Erlernen der Eindrehbewegung (Handbuch 2011, S.159) Incl. Variante mit Füßen an der Wand	Halbkreis vor Boulderwand KL zeigt vor, dann definierte Griffe (2 Seitgriffe und Zielgriff)	Farbtape	Sicherheitshinweis Bouldern
15min	ÜE#89 Eindrehboulder (Handbuch 2011, S.160) Variante: in Kombination mit OeAV Kletterspiele / KT / Nr.10: Der Ägypter	Definierter Boulder mit 6-8 raumgreifenden Zügen, bei großer Gruppe evt. 2 Boulder	Evt. Farbtape	Sicherheitshinweis Bouldern Variante: Bewusstmachen der richtigen Position der Hüfte beim Eindrehen
15min	UE#90 Bouldern mit Erkennen der Eindrehzüge (Handbuch 2011, S.160)	Boulder mit 6-8 raumgreifenden Zügen	Evt. Farbtape	Sicherheitshinweis Bouldern Zuerst selber herausfinden lassen, dann besprechen
25min	UE#23 Toprope & Vorstieg (Handbuch 2011, S.94) Beginnen, die Verantwortung immer mehr dem Vorstiegssicherer zu übertragen, Toprope-Sicherer ist nur mehr Backup-Sicherer	3er Team	2 Seile/ Team	Sicherheitshinwies Toprope, Vorstieg Verantwortung immer mehr an Vorstiegssicherer übertragen
20min	UE#24 Vorstieg mit verkürzten Abständen (Handbuch 2011, S.95)	2er Team	1 Seil/Team	Sicherheitshinweis Vorstieg
5min	Quergang - bei jedem Griff in stabile Position gehen und schütteln	Quergang		Sicherheitshinweis Bouldern WH der stabilen Position
3min	Gemeinsames Aufräumen			

Erwachsenen-/Jugendkurs

Vierte Einheit

Stundenbilder Indoor Schein

Kurs: Erwachsene/Jugendliche (ab 14 Jahre) **Datum**: _____ **Trainingseinheit Nr.4** **Teilnehmeranzahl**: max. 8 / Trainer
Thema: WH Eindrehen, Kreuzzüge, Stürzen

Zeit	Inhalt	Ordnungsrahmen	Geräte	Bemerkungen
3min	Kurze Begrüßung			
	Allgemeines Aufwärmen			
5min	Laufgymnastik incl. Mobilisation der Gelenke	TN laufen im Kreis, KL läuft in die entgegengesetzte Richtung	-	Sicherheitshinweis Aufwärmen
	Spezielles Aufwärmen			
10-15	OeAV Kletterspiele / KB / Nr.19: Elimination	Definierter Start- und Zielgriff	Farbtape	Sicherheitshinweis Bouldern
5min	UE#89 Eindrehboulder (Handbuch 2011, S.160)	Definierter Boulder, ein TN nach dem anderen	Farbtape	Sicherheitshinweis Bouldern Durch beobachten lernen!
5min	UE#94 Wer kreuzt weiter? (Handbuch 2011, S.170)	2-4er Teams, definierte Ausgangsgriffe		Sicherheitshinweis Bouldern
10min	UE#95 Boulder mit zwingenden Kreuzzügen (Handbuch 2011, S.170)	Definierter Boulder mit zwingenden Kreuzzügen, ein TN nach dem anderen – andere TN beobachten	Farbtape	Sicherheitshinweis Bouldern
55min	UE#25 Sicheres und angstfreies Vorstiegsklettern in der Zweierseilschaft (Handbuch 2011, S. 95)	2er Teams	Seile, Sicherungsgeräte	Sicherheitshinweis Vorstieg
10min	Blind klettern: jeder TN klettert eine Toprope-Route mit verbundenen oder geschlossenen Augen	2er Teams	Augenbinden	Sicherheitshinweis Toprope
5min	Gemeinsames Aufräumen			

Kurs: Erwachsene/Jugendliche (ab 14 Jahre) **Datum**: _____ **Trainingseinheit Nr.5** **Teilnehmeranzahl**: max. 8 / Trainer
Thema: Beckenimpuls, Stürzen

Zeit	Inhalt	Ordnungsrahmen	Geräte	Bemerkungen
3min	Kurze Begrüßung	Im Kreis		
	Allgemeines Aufwärmen			
5min	OeAV Kletterspiele / A / Nr.32: Ordnungswahn	Sprossenwand	-	Sicherheitshinweis Aufwärmspiel
	Spezielles Aufwärmen			
10min	OeAV Kletterspiele / KT / Nr.32: Dirigent Dirigent sagt Kreuzzüge an – Kletterer sollte eindrehen	2er Teams	Farbtapes	Sicherheitshinweis Bouldern Nach 5min Wechsel ansagen, Dirigent und Kletterer wechseln
5-10	OeAV Kletterspiele / KT / Nr.27: Einarmig	Definierter Start- und Zielgriff, TN probieren hintereinander	Evt. Farbtapes	Sicherheitshinweis Bouldern richtiges Schwungholen besprechen
10min	UE#96 Griff fassen (Handbuch 2011, S.172)	Mehrere Zielgriffe markieren – TN üben miteinander, KL hilft	Evt. Farbtapes	Sicherheitshinweis Bouldern Große, runde Griffe um Verletzungen zu vermeiden!
15min	UE#97 Wer springt höher (Handbuch 2011, S.173)	2-3er Gruppen Definierte Start- und Zielgriffe	Evt. Farbtapes	Sicherheitshinweis Bouldern Beim Definieren der Sprünge Landezone und Sprungrichtung beachten – ohne Hindernisse, gute Absicherung mit Matten, keine Wandkanten und Ecken! Keine Sprünge nach unten!
5min	WH Kletterregeln und Partnercheck, richtige Position beim Sichern, Seilmanagement, Gewichtsunterschied, Stürzen	Im Kreis		
10min	UE#26 Dynamisches Sichern am Boden (Handbuch 2011, S.96ff)	2er Teams, möglichst alle TN nebeneinander, damit der KL alle im Blick hat	Seile, Sicherungsgeräte	Zuerst vorzeigen, erklären warum körperdynamisch
10min	UE#27 Dynamisches Sichern bei Toprope-Stürzen (Handbuch 2011, S.101)	2er Teams Jeder TN stürzt und sichert 3mal	Toprope-Seile	Sicherheitshinweis Vorstieg Körperdynamisch sichern lassen, KL unterstützt Bewegung des Sichereres, indem er am ihn am Gurt hält, evt. Seil in die Hand nehmen
35min	UE#28 Dynamisches Sichern und Stürzen im Vorstieg: Einführung (Handbuch 2011, S.101) UE#29 Vorstiegssturz (Handbuch 2011, S.101) Beim Sturz ist KL immer anwesend. Die Höhe des Kletterers über der Schlinge wird gesteigert. Die anderen TN klettern inzwischen andere Route in der Nähe des KL, ohne ein Sturztraining zu machen.	2er Teams	Seile	Sicherheitshinweis Vorstieg Alle TN im Blickfeld, bei Stürzenden dabei sein, Seil in die Hand nehmen, Körperdynamik des Sicherers unterstützen
5min	Quergang klettern und bei jedem Griff schütteln	Quergang	-	Sicherheitshinweis Bouldern
3min	Gemeinsames Aufräumen			

Kurs: Erwachsene/Jugendliche (ab 14 Jahre) **Datum**: _____ **Trainingseinheit Nr.6** **Teilnehmeranzahl**: max. 8 / Trainer

Thema: Steigen auf Reibung, WH Eindrehen & Beckenimpuls, Prüfung Indoor-Schein

Zeit	Inhalt	Ordnungsrahmen	Geräte	Bemerkungen
5min	Kurze Begrüßung und Ablaufbesprechung	Kreis		
	Allgemeines Aufwärmen			
5min	Musikgymnastik mit koordinativen Elementen	Kreis		Sicherheitshinweis Aufwärmen
	Spezielles Aufwärmen			
10min	UE#35 Der Ansager (Handbuch 2011, S.122)	2er Teams		Sicherheitshinweis Bouldern
5min	UE#52 Was halten die Füße (Handbuch 2011, S.132)	Ein TN probiert nach dem anderen oder nebeneinander	-	Sicherheitshinweis Bouldern Flache Platte!
10min	UE#53 Steigen auf Reibung (Handbuch 2011, S.133)	Boulder mit 4-6 Zügen		Sicherheitshinweis Bouldern
ca. 60min	OeAV Kletterspiele / KB / Nr.32: Stationsbetrieb für den Kletterschein Stationen siehe Prüfungsprotokoll	2er Teams, KL geht herum und prüft; wer fertig ist, darf bouldern gehen -> Boulderjam	Material je Station	Sicherheitshinweis Vorstieg
Rest der Zeit	OeAV Kletterspiele / KB / Nr.33: Boulderjam Technikboulder, die zwingend eine Technik erfordern (Eindrehen, Frontal, Beckenimpuls, Steigen auf Reibung, …) Funboulder	Definierte Technikboulder und Funboulder	Farbtape	Sicherheitshinweis Bouldern TN sollen sich gegenseitig unterstützen; diejenigen, die bereits die Prüfung abgelegt haben, können bouldern
5-10min	Gemeinsames Aufräumen und Schlussbesprechung			

Outdoor “Basic” Kletterschein



1 Inhaltsverzeichnis

Erste Einheit Standardbewegung, Bewegungsumfang, Unterschied Halle- Fels, Sicherungsgeräte, Vorstiegsklettern/-sichern 51

Zweite Einheit Eindrehen, Bewegungsrythmus, Umbau am Top 52

Dritte Einheit Kreuzzüge Schulterzüge, Abbinden der Sicherungsgeräte, WH Umbau am Top 53

Vierte Einheit Abseilen 54

Fünfte Einheit Spezielle Techniken, WH Abbinden, WH Abseilen 55

Sechste Einheit Prüfung Outdoor-Schein, Boulderjam 56

Siebte & achte Einheit Felseinheit 57

Kurs: Jugendliche/Erwachsene (ab 12 Jahren) **Datum**: _____ **Trainingseinheit Nr.1** **Teilnehmeranzahl**: max. 8 / Trainer
Thema: Standardbewegung, Bewegungsumfang, Unterschied Halle – Fels, Sicherungsgeräte, Vorstiegsklettern, Vorstiegssturz

Zeit	Inhalt	Ordnungsrahmen	Geräte	Bemerkungen
5min	Begrüßung und Ablaufbesprechung	Kreis	-	Ziele des Outdoor-Scheins besprechen
	Allgemeines Aufwärmen			
5-10	OeAV Kletterspiele / A / Nr.26: Click-Staffel	Mind. 2 Mannschaften, abhängig von Gruppengröße	Bodenmarkierung, 2 Bandschlingen oder Springschnüre, 2 Kübel mit Expressschlingen	Sicherheitshinweis Aufwärmspiel
	Spezielles Aufwärmen			
10min	Click-Quergang: TN klettern Quergang und hängen in die hängenden Bandschlingen oder Haken die Expressschlingen ein und gleich wieder aus; Vorher erklären, wie die Expressschlingen eingehängt werden müssen – Vorbereitung auf das Felsklettern	Quergang – ein TN nach dem anderen	Gurte, Bandschlingen, Expresschlingen	Sicherheitshinweis Bouldern
15min	WH Standardbewegung (Handbuch 2011, S. 118ff) Phasenstruktur	Definierter Boulder	Farbtape	Sicherheitshinweis Bouldern
10min	Bewegungsumfang: OeAV Kletterspiele / KT / Nr.2: Krake an der Kletterwand UE#100 Die Entscheidung (Handbuch 2011, S.178)	Freies Bewegen im Boulderraum	-	Sicherheitshinweis Bouldern
5min	Unterschied zwischen Hallen- und Felsklettern erläutern – evt. gemeinsam mit TN erarbeiten: Hakenabstände und deren Zustand, Felsqualität (brüchiges Gelände), verschiedene Umlenker (Sauschwanz, Karabiner, Ring …), Rücksicht auf Umwelt und Natur nehmen!, Wetter beachten, … Wo finde ich Informationen über Klettergebiete? (Kletterführer, Internet); Verschiedene Bewertungsskalen!	Kreis, evt. falls möglich verschiedene Umlenker und Haken zeigen Kletterführer	Bohrhaken, Umlenker, Expressschlingen, Kletterführer, ….	TN sollen Unterschiede zwischen Halle und Fels erkennen, Besonderheiten und spezielle Gefahren des Felskletterns erfahren
5min	Verschiedene Sicherungsgeräte: Unterschied zw. Halbautomaten (HWS) und dynamisch wirkenden Sicherungsgeräten erklären; wenn jemand auf HWS (Grigri, Smart, Click-Up) umsteigen will, kann er dies in dieser Einheit lernen	Kreis	Verschiedene Sicherungsgeräte: Grigri, Click-Up, Smart Tuber, HMS	TN sollen Möglichkeit bekommen auf HWS umzusteigen
20min	Vorstiegsklettern mit Vorstiegssturz – KL ist bei dem stürzenden Team dabei Umstieg auf anderes Sicherungsgerät: dieser TN muss erst später einen Sturz halten; zuerst mit dem Sicherungsgerät vertraut werden	2er Teams	Seile, Sicherungsgeräte, Gurte	Sicherheitshinweis Vorstieg
5min	Erweiterter Partnercheck – outdoor erklären (Handbuch 2011, S.75) Zusätzlich: Hinweis auf genügend Expressschlingen, Helm	Kreis	Gurte, Seil, Sicherungsgerät, Expressschlingen, Helm, Selbstsicherungsschlinge	Relevanz des Partnerchecks, Schlingen zählen, Helm, Gewichtsunterschied, Handkraft
25min	Vorstiegsklettern mit Einhängen der Expressschlingen und erweitertem Partnercheck TN mit neuem Sicherungsgerät: Vorstiegssturz, wenn sie sich noch nicht bereit fühlen, dann in der nächsten Einheit	2er Teams	Expressschlingen, Gurte, Seile	Sicherheitshinweis Vorstieg
5-10	OeAV Kletterspiele / KT / Nr.1: Durchschlupf	Quergang	Bandschlingen zusammengeknotet	Sicherheitshinweis Bouldern
3min	Gemeinsames Aufräumen			

Zweite Einheit Stundenbilder Outdoor Schein

Kurs: Jugendliche/Erwachsene (ab 12 Jahren) **Datum**: _____ **Trainingseinheit Nr.2** **Teilnehmeranzahl**: max. 8 / Trainer
Thema: Eindrehen, Bewegungsrhyhtmus, Umbau am Top

Zeit	Inhalt	Ordnungsrahmen	Geräte	Bemerkungen
5min	Begrüßung und Einführung			
	Allgemeines Aufwärmen			
5-10	Laufgymnastik mit kurzen Seilstücken: Seilspringen, Mobilisation mit dem Seil etc.	Laufen im Kreis, KL läuft in entgegengesetzte Richtung und macht Übungen vor	Kurze Seilstücke	Sicherheitshinweis Aufwärmspiele
	Spezielles Aufwärmen			
10min	OeAV Kletterspiele / KB / Nr.1: Unendliche Geschichte	2er oder 3er Teams, freies Bewegen im Boulderraum	-	Sicherheitshinweis Bouldern Griffe und Bewegungen merken!
15min	Wiederholung Eindrehen: UE#89 Eindrehboulder UE#90 Boulder mit Erkennen der Eindrehzüge (Handbuch 2011, S.160)	Definierte Boulder mit 6-8 raumgreifenden Zügen	Farbtape	Sicherheitshinweis Boulder
10min	Bewegungsrhythmus: UE#105 Klatschkonzert (Handbuch 2011, S.179)	Boulderquergang		Sicherheitshinweis Bouldern
	Umbau am Top (Handbuch 2011, S.102)			
10min	Bodenübung: Vorzeigen und Ablauferklärung durch KL	Halbkreis vor Übungsstation	Expressschlingen, Schraubkarabiner, Seile	
15min	Bodenübung: TN üben am Boden	2er Teams		Unmittelbare Verbesserung durch KL
40min	Umbau am Top: 2. Haken (Karabiner dazu hängen) Alle Teams nebeneinander	2er Teams; maximal 2 Teams pro KL bei Umbau-Übung am Top		Sicherheitshinweis Outdoor, Vorstieg
5min	OeAV Kletterspiele / KT / Nr.7: Ballkünstler	Quergang	Kleine Bälle	Sicherheitshinweis Bouldern
3min	Gemeinsames Aufräumen			

Kurs: Jugendliche/Erwachsene (ab 12 Jahren) **Datum**: _____ **Trainingseinheit Nr.3** **Teilnehmeranzahl**: max. 8 / Trainer
Thema: Kreuzzüge, Schulterzüge, Abbinden der Sicherungsgeräte, WH Umbau am Top

Zeit	Inhalt	Ordnungsrahmen	Geräte	Bemerkungen
3min	Begrüßung			
	Allgemeines Aufwärmen			
5min	OeAV Kletterspiele / A / Nr.14: Teamball	2 Mannschaften	1 Softball	Sicherheitshinweis Aufwärmspiele
	Spezielles Aufwärmen			
10min	OeAV Kletterspiele / KT / Nr.32: Dirigent	2er Teams, freies Bewegen im Boulderraum	Evt. Zeigestab	Sicherheitshinweis Bouldern
5min	Theoretische Einführung Kreuzzug und Schulterzug (Handbuch 2011, S. 164ff)	Halbkreis vor Boulderwand	-	Sicherheitshinweis Bouldern
15min	UE#94 Wer kreuzt weiter? (Handbuch 2011, S.170) UE#95 Boulder mit zwingenden Kreuzzügen (Handbuch 2011, S.170)	Definierter Boulder	Farbtape	Sicherheitshinweis Bouldern
10min	UE#91 Wer schiebt weiter? (Handbuch 2011, S.164)	2er Teams	-	Sicherheitshinweis Bouldern
10min	UE#92 Schulterzugboulder (Handbuch 2011, S.167)	Definierter Boulder	Farbtape	Sicherheitshinweis Bouldern
25min	Abbinden der Sicherungsgeräte: HMS, Tuber, HWS erklären, vorzeigen und üben lassen (Handbuch 2011, S.110f)	Halbkreis vor Übungsstation, 2er Teams	Sicherungsgeräte, Seile	Vorzeigen, dann üben lassen und korrigierend eingreifen
35min	Jedes 2er Team muss folgende Aufgabe einmal erfüllen: Vorstieg bis zum Top: Umbau am Top, Kletterer ablassen bis 1,5m über Boden, dann Abbinden des Sicherungsgerätes Immer max. 2 Teams, der Rest klettert Vorstieg oder übt am Boden	2er Teams	Sicherungsgeräte, Expressschlingen, Schraubkarabiner	Sicherheitshinweis Vorstieg Top muss einsehbar sein, evt. anderer KL der abbinden kontrolliert
5min	1x queren und bei jedem Zug schütteln	Quergang, 1 Spotter positioniert das Crashpad	Crashpad	Sicherheitshinweis Bouldern
3min	Gemeinsames Aufräumen			

Kurs: Jugendliche/Erwachsene (ab 12 Jahren) **Datum**: _____ **Trainingseinheit Nr.4** **Teilnehmeranzahl**: max. 8 / Trainer
Thema: Abseilen

Zeit	Inhalt	Ordnungsrahmen	Geräte	Bemerkungen
3min	Begrüßung			
	Allgemeines Aufwärmen			
5min	OeAV Kletterspiele / A / Nr.19: Musikstopps	2 Mannschaften	1 Softball, CD-Player	Sicherheitshinweis Aufwärmspiele
	Spezielles Aufwärmen			
10-15	OeAV Kletterspiele / KT / Nr.16: Expresstransport	Quergang	Expresschlingen	Sicherheitshinweis Bouldern
5min	Theoretische Einführung Abseilen			
10min	UE#30 Prusikknoten lernen (Handbuch 2011, S.103) KL zeigt vor, bei Topropeseilen, TN machen nach und probieren aus		Topropeseile Reepschnüre, Karabiner	
10-15	UE#31 Abseilgerät richtig einlegen (Handbuch 2011, S.104)		wie oben	
50min	UE#32 Abseilen mit toprope Sicherung (Handbuch 2011, S.105) Wenn ein 3er Team fertig ist, geht es zur nächsten Übung weiter.	3er Teams – alle Teams nebeneinander auf der Übungswand	Bandschlingen, Schraubkarabiner, Reepschnüre, Sicherungsgeräte, Seile	Sicherheitshinweis Outdoor Kletterer ist durch Toprope Seil zusätzlich gesichert!
Rest der Zeit	UE#33 Abseilen im geneigten Gelände (Handbuch 2011, S.107)	2er oder 3er Teams, vorbereiteter Umlenker bei Treppe oder Säule	wie oben	Sicherheitshinweis Outdoor
5min	OeAV Kletterspiele / KT / Nr.10: Der Ägypter	2er Teams	-	Sicherheitshinweis Bouldern
5min	Gemeinsames Aufräumen			

Kurs: Jugendliche/Erwachsene (ab 12 Jahren) **Datum**: _____ **Trainingseinheit Nr.5** **Teilnehmeranzahl**: max. 8 / Trainer
Thema: Spezielle Techniken, WH Abbinden, WH Abseilen

Zeit	Inhalt	Ordnungsrahmen	Geräte	Bemerkungen
5min	Begrüßung und Erklärung des Ablaufs			
	Allgemeines Aufwärmen			
5min	OeAV Kletterspiele / A / Nr.18: Balancepunkte sammeln	Kreis	-	Sicherheitshinweis Aufwärmen
	Spezielles Aufwärmen			
10min	OeAV Kletterspiele / KB / Nr.19: Elimination	Quergang mit definiertem Start- und Zielgriff	Farbtape	Sicherheitshinweis Bouldern
5-10	Gemeinsames Wiederholen des Abseilens: Ablauf, Fehlerquellen, …. ein TN macht vor, andere helfen ihm	Halbkreis vor Umlenker (Bodenübung)	Bandschlingen, Reepschnüre, Schraubkarabiner, Seile	
Rest der Zeit	Stationsbetrieb: KL erklärt Stationen und zeigt spezielle Techniken vor Stationen: 1) Spezielle Techniken: Verschneidung (Toprope-Station) 2) Spezielle Techniken: Piazen (Toprope Station) 3) Spezielle Techniken: Plattenklettern – Steigen auf Reibung (Toprope Station) 4) Sicherungsgeräte Abbinden 5) Umbau am Top (in geringer Höhe) 6) Abseilen (am Top): UE#34 Abseilen einer Route (Handbuch 2011, S.107) KL muss in unmittelbarer Nähe sein, um einschreiten zu können	Stationen einmal durchgehen und erklären 2er Teams Ablauf: Jedes 2er Team muss alle Stationen durchlaufen, KL ist bei Abseilstation anwesend – auf gleicher Höhe, beobachtet und hilft	Stationskärtchen, Material abhängig von Station	Sicherheitshinweis Outdoor, Vorstieg, Toprope Seiltechnische Stationen, bei denen KL nicht zuschauen kann, in geringer Höhe üben lassen Bei Abseilstation unbedingt zuschauen – in unmittelbarer Nähe/auf gleicher Höhe sein
5min	OeAV Kletterspiele / KB / Nr.13: 2gether4ever Variante: nicht mit Seil sondern mit Luftballon	2er Teams, Quergang	Luftballone	Sicherheitshinweis Bouldern
3min	Gemeinsames Aufräumen			

Kurs: Jugendliche/Erwachsene (ab 12 Jahren) **Datum**: _____ **Trainingseinheit Nr.6** **Teilnehmeranzahl**: max. 8 / Trainer
Thema: Prüfung Outdoor-Schein, Boulderjam

Zeit	Inhalt	Ordnungsrahmen	Geräte	Bemerkungen
5min	Begrüßung und Erklärung des Ablaufs			
	Allgemeines Aufwärmen			
5min	Laufgymnastik – laufen, springen, hüpfen, …	Kreis – KL läuft in entgegengesetzte Richtung	-	Sicherheitshinweis Aufwärmen
	Spezielles Aufwärmen			
10min	OeAV Kletterspiele / KT / Nr.31: Memory an der Kletterwand	Mehrere Boulderstrecken, bei denen Start- und Zielgriff markiert sind	Farbtape, Kärtchen mit Anzahl der Züge	Sicherheitshinweis Bouldern
5min	Prüfung Kletteregeln	Kreis	Klettermaterial, Prüfungsprotokoll	
5min	Erklärung der Stationen und des Ablaufs, Materialausgabe			
bis alle TN fertig sind	Stationen: 1) Umbau am Top + Sicherungsgerät abbinden 2) Abseilen mit Kurzprusik 3) Falls noch nötig - Vorstiegssturzstation	2er Teams, KL hängt in der Mitte der ersten beiden Stationen, um alles beobachten zu können	Material abhängig von Station	Sicherheitshinweis Outdoor
Rest der Zeit	Wer Prüfung absolviert hat: OeAV Kletterspiele / KB / Nr.33: Boulderjam Vorbereitete, definierte Technikboulder (Mantle, Hooken, Plattenklettern, Dach, Verschneidung, …)	Freies Bewegen im Boulderraum	Farbtape	Sicherheitshinweis Bouldern
10min	Abschlussbesprechung			

Kurs: Jugendliche/Erwachsene (ab 12 Jahren) **Datum**: _____ **Trainingseinheit Nr.7&8** **Teilnehmeranzahl**: max. 8 / Trainer
Thema: Felseinheit

Zeit	Inhalt	Ordnungsrahmen	Geräte	Bemerkungen
5min	Begrüßung und Erklärung des Ablaufs: Umgang mit Kletterführer erklären, Routen suchen lassen, auf rücksichtsvollen Umgang mit Natur hinweisen WH erweiterter Partnercheck outdoor - incl. Materialcheck (Helm, genügend Expressschlingen, etc.)	Kreis	Kletterführer	
	Allgemeines Aufwärmen			
10min	Laufgymnastik oder Schwunggymnastik	Kreis – KL läuft in entgegengesetzte Richtung ; oder im Kreis stehend	-	Sicherheitshinweis Aufwärmen
	Spezielles Aufwärmen			
10min	Eine sehr leichte Tour Vorstiegklettern	2er Teams		Sicherheitshinweis Outdoor
175min	Vorstiegklettern incl. Umbau am Top und evt. Abseilen			
40min	Bouldern im Freien – Crashpad platzieren, Spotten, spezielle Techniken Bouldern UE#57 Schublade (Handbuch 2011, S.134) Durchführung: Ein Partner steht vor dem anderen und bildet mit seinen Händen ein „Schälchen“ Der andere Partner legt seine Ferse in das Schälchen; dieses muss die Ferse umschließen und versucht das Schälchen mit dem Fuß zu sich zu ziehen, als würde er eine Schublade öffnen Foothook / Heelhook setzen KL definiert einen Zug, bei dem ein Heelhook gesetzt werden muss – kurze Erklärung wie der Fuß platziert werden soll – Zehen von der Wand wegdrehen – Spannung im Bein aufbauen Toehook nur erklären, nicht ausprobieren lassen Bouldern	Halbkreis um KL vor Boulder 2er Teams 2er Teams	Crashpads	Sicherheitshinweis Bouldern, Sicherheitshinweis Outdoor
10min	Abschlussbesprechung			