

# Kurse für das Erlernen des Indoor-Kletterns

## (Sicher Toprope-Klettern und Vorsteigen mit den DAV-Kletterscheinen)

### Modalitäten Kursdauer normalerweise „3x3 Stunden“

Ein Kurs dauert in der Regel „3 mal 3 Stunden“. Zusätzliches üben unter Aufsicht ist ratsam. Am Ende des Kurses erfolgt die Abnahme des Kletterscheines mit einer kurzen Prüfung, die mit dem nötigen Ernst, aber ohne Stress erfolgt. Für Fortgeschrittene kann die Prüfungszeit evtl. verkürzt werden. Alle Prüfungsinhalte müssen jedoch beherrscht werden. Die Scheine bauen aufeinander auf. Fortgeschrittene, die nur den „Vorsteiger“ machen wollen, müssen auch die Prüfung aller Toprope-Inhalte ablegen.

### Kinder (Altersgrenzen)

DAV-Kletterschein Toprope: geeignet für Kinder ab circa 10 Jahren

DAV-Kletterschein Vorstieg: geeignet für Kinder ab circa 12 Jahren

Wichtig: Auch wenn Kinder einen Schein erhalten haben, so bleibt die Aufsichtspflicht bei den Eltern oder dem Trainer mindestens bis zur Vollendung des 14. Lebensjahres bestehen.

### Hinweise:

- Die DAV Kletterscheine sind keine Lizenz, sondern Leistungsabzeichen im Bereich Sicherungstechnik. Die Kletterleistung ist nachrangig.
- Die gesamte Kletterausrüstung kann auch in der Kletterhalle ausgeliehen werden. Dabei entstehen keine weiteren Kosten.
- Anmeldung zu den Kursen erfolgt über die Geschäftsstelle. Das Kursangebot wird am Tag der Offenen Kletterhalle (Mitte Oktober) vorgestellt bzw. nach Bedarf eingerichtet oder auf unserer Website Kletterhalle Aktuelles/Kurs einzusehen.
- Eine Vereinsmitgliedschaft ist aus Versicherungsgründen notwendig.

### Inhalte: Toprope (Seile sind in einer Route bereits eingehängt)

Ziel ist das eigenständige Klettern in Kletterhallen zu erlernen.

Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Partnercheck: richtiges Gurtanlegen, Anseilknoten, Sicherungsgerät richtig eingehängt

Toprope sichern: Sicherungsgerät richtig bedienen, richtiges Sichern

Toprope klettern: Pendelgefahr, Umlenkung nicht überklettern, etc.

Kommandos, Ablassen: „ZU“ und „AB“ verwenden, richtiges Ablassen, etc.



### Inhalte: Vorstieg (Seile sind nicht in einer Route eingehängt)

Ziel ist das eigenständige Klettern in Kletterhallen im Vorstieg zu erlernen. Alle Inhalte des Toprope-Kletterscheines werden als

Vorkenntnisse vorausgesetzt.

Vorstieg sichern: Sicherungsgerät bedienen, spotten, Positionen, Schlappseil, Seil ausgeben

Vorstieg klettern: clippen, richtige Position beim Clippen und Klettern, Zwischensicherungen

Sturztraining: Sturzweite, Verhalten beim Sturz, Sturz abfangen

