

Zentrale Fortbildungseinrichtung  
für Sportlehrkräfte des Landes (ZFS)

# Klettern in der Schule (KidS) - Sicherungstraining -

*Klaus Knopp*  
*Bildungsreferent für Klettern in der Schule*

# Überblick

- Station 1: Gurt „entwirren“ und anziehen
- Station 2: Anseilen mit dem doppelten Achterknoten
- Station 3: Sicherungsmotorik
- Station 4: Sicherungsmotorik
- Station 5: Sicherungsgeräte

# Gurte „entwirren“ und anziehen

## Ziele

- Ausrüstung schnell und fehlerfrei anlegen können
- Gurtkontrolle als Bestandteil des Partnerchecks üben.

## Aufgabe

- Alle Gurte kommen auf einen Haufen (verschiedene Verschlusssysteme).
  - Versuche jeden Gurt einmal richtig und „unverdreht“ anzulegen.
  - Entwickle eine strategische Vorgehensweise beim Entwirren und Anlegen der Gurte.

## Variationen

- auch selbstklemmende Schnallen werden zerlegt
- der eigene Gurt wird blind angelegt

## Material

- unterschiedliche Gurte

## Hinweis

- Zwei TN kontrollieren wie beim Partnercheck jeweils den eigenen und den Gurt des Partners.

# Anseilen mit dem doppelten Achterknoten

## Ziele

- Anseilen mit dem doppelten Achterknoten

## Aufgabe

- Binde dich mit dem doppelten Achterknoten an einem der Seilstücke ein.
  - Versuche das Seilauge klein zu halten und den Seilüberstand immer eine „Handlänge“ aus dem Knoten ragen zu lassen.
  - Entwickle eine strategische Vorgehensweise wie der Knoten so gelegt werden kann, dass das Seil sich nie „überkreuzt“ damit der „Zug nicht entgleist“.

## Variationen

- der Knoten wird blind gelegt
- das Einbinden in den Sicherungsring und das Einbinden durch Kombination von Hüftgurtöse und Beinschlaufensteg wird geübt

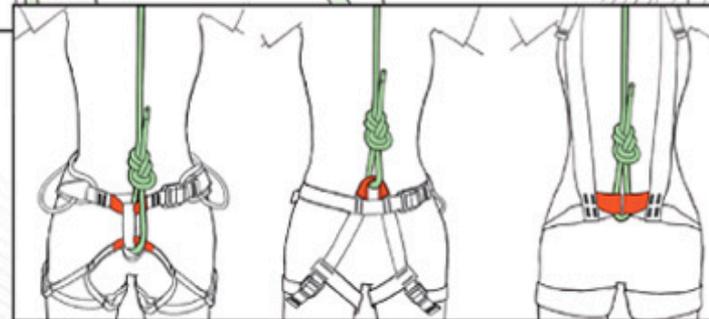
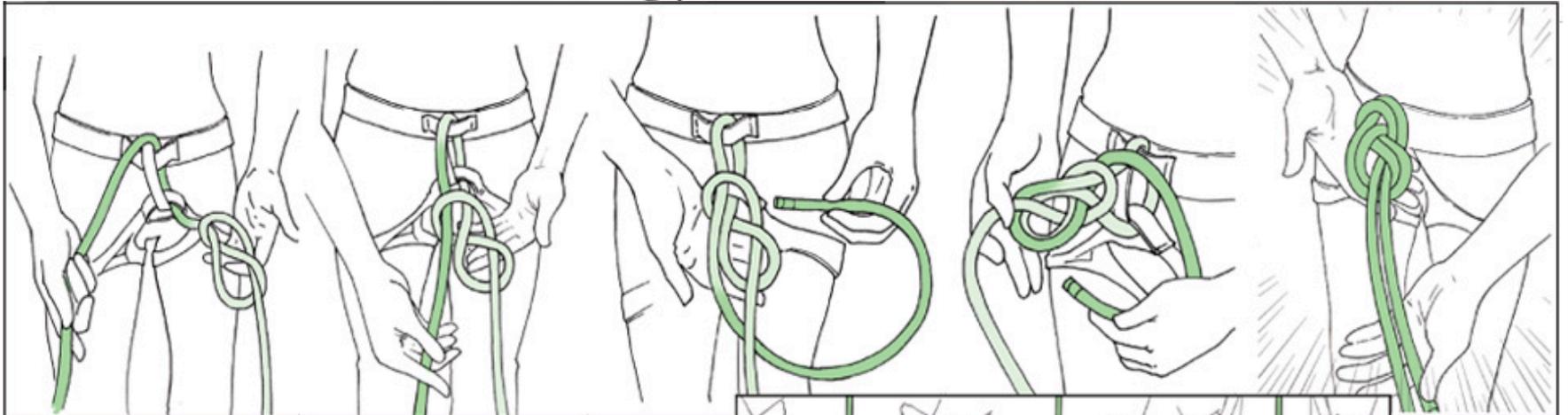
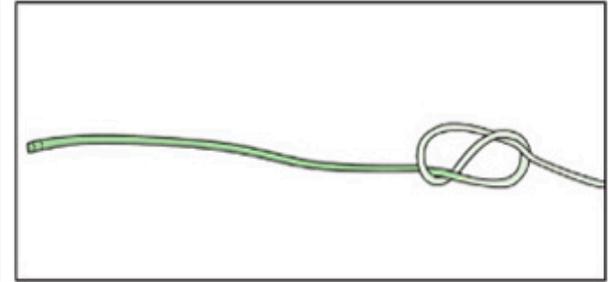
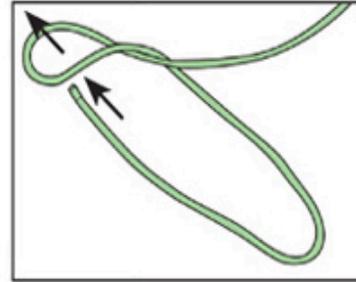
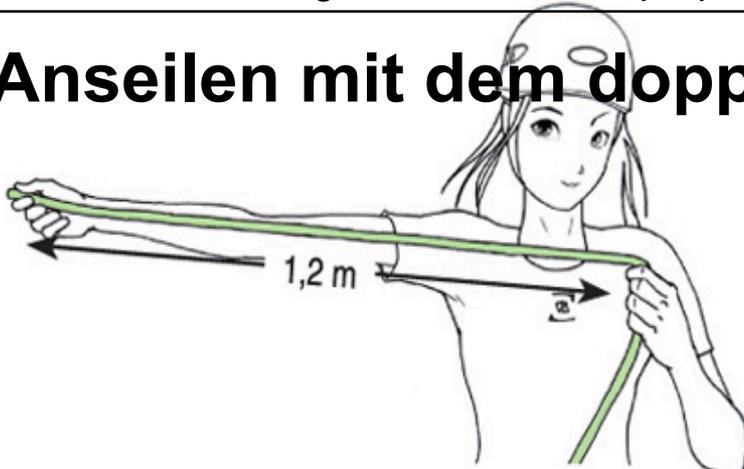
## Material

- Gurte, Seilstücke (min. 2m Länge)

## Hinweis

- Zwei TN kontrollieren wie beim Partnercheck jeweils den eigenen und den Knoten des Partners.

# Anseilen mit dem doppelten Achterknoten



Einbinden  
bei unter-  
schiedlichen  
Gurttypen.

# Sicherungsmotorik

## Ziele

- Erlernen einer fehlerfreien Sicherungsmotorik

## Aufgabe

- Die Enden des als Toprope eingehängten Seils werden zusammengeknotet. Der Knoten simuliert den Kletterer, der nach oben gesichert wird. Das Ablassen kann geübt werden, wenn der Partner den Knoten wieder nach unten zieht.
  - Achte beim Seileinholen darauf, dass die Bremshand das Bremsseil nie loslässt.
  - Achte beim Seileinholen darauf, dass die Bremshandposition (abhängig vom Sicherungsgerät) immer die Bremsmechanik des Gerätes gewährleistet.
  - Wähle bei dieser Aufgabe eine optimale Sicherungsposition.

## Variationen

- -

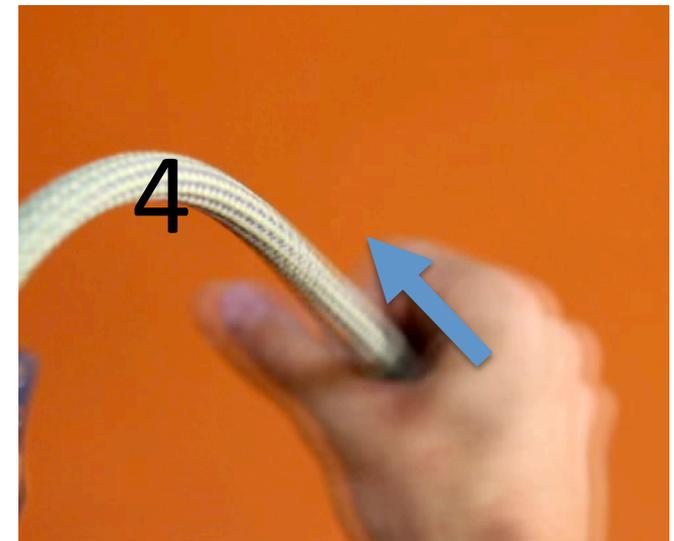
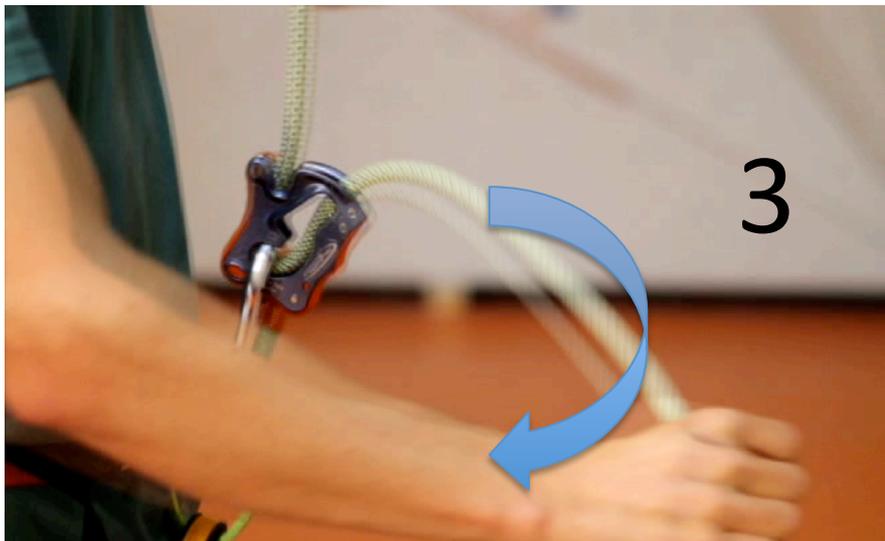
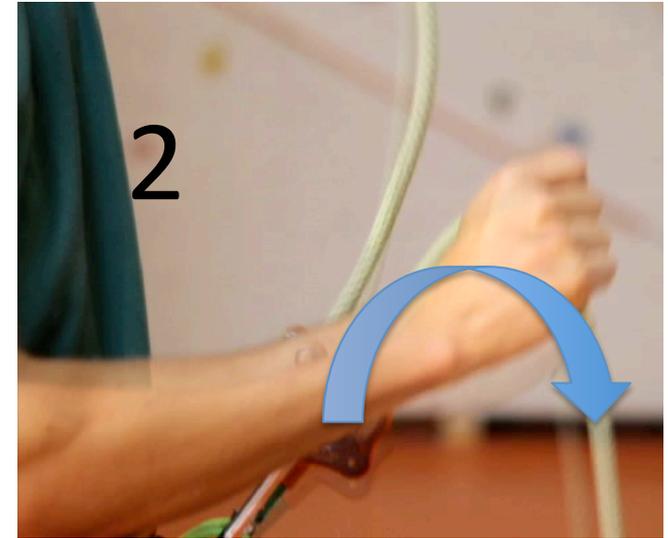
## Material

- Gurte, Toprope-Seile, Sicherungsgeräte

## Hinweis

- Übe in 2er-Gruppen und kontrolliere deinen Partner bei der Handhabung des Sicherungsgerätes.

## Sicherungsmotorik: „Bremshand“



## Sicherungsmotorik: „Führungshand“



# Sicherungsmotorik

## Ziele

- Erlernen einer fehlerfreien Sicherungsmotorik

## Aufgabe

- Du legst das Seil in das Sicherungsgerät ein. Dein Partner bindet sich mit dem doppelten Achterknoten ein und stellt sich - nach erfolgtem Partnercheck! - an der „Startlinie“, einige Meter von der Wand entfernt, auf.
  - Achte beim Seileinholen darauf, dass die Bremshand das Bremsseil nie loslässt.
  - Achte beim Seileinholen darauf, dass die Bremshandposition (abhängig vom Sicherungsgerät) immer die Bremsmechanik des Gerätes gewährleistet.
  - Wähle bei dieser Aufgabe eine optimale Sicherungsposition.

## Variationen

- 2 bzw. 3 Teams können hier „Wett-Sichern“. Dabei gewinnt das Team, das den Kletterer am schnellsten bis zur Wand gesichert hat, ohne dass dabei das Seil den Boden berührt und ohne dass dabei die Bremshand das Bremsseil verlässt. Bei einem Fehler muss der „Kletterer“ zurück zur Startlinie.

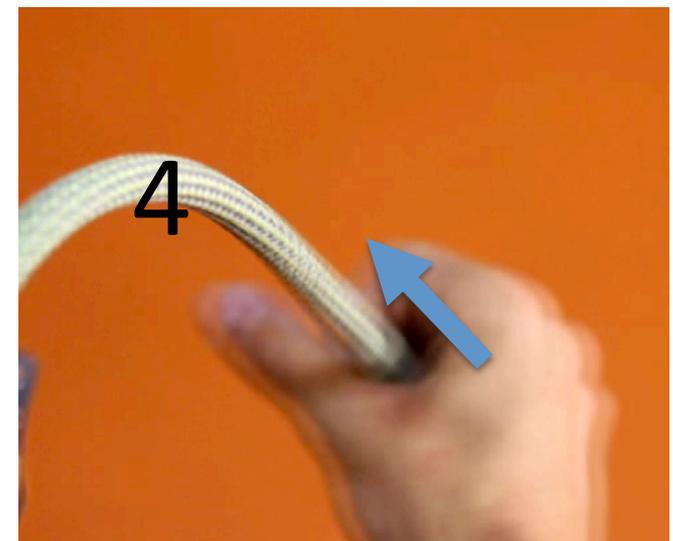
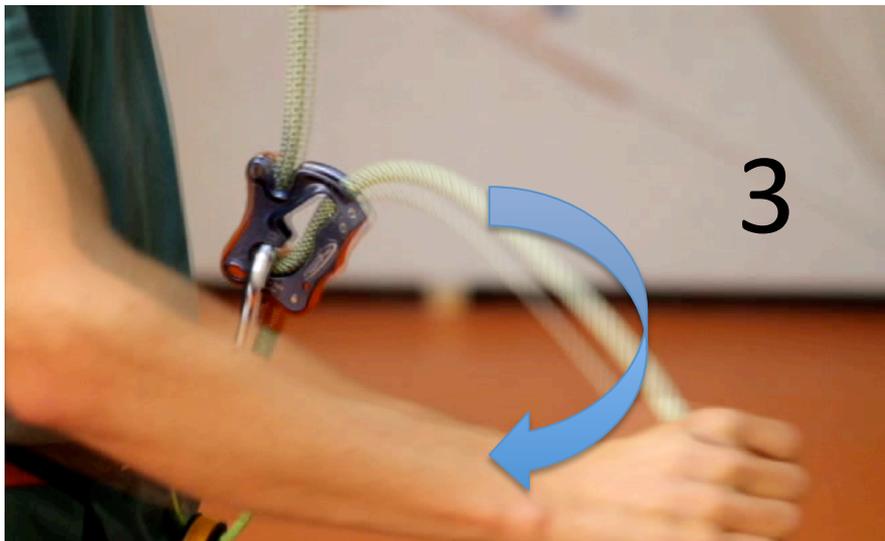
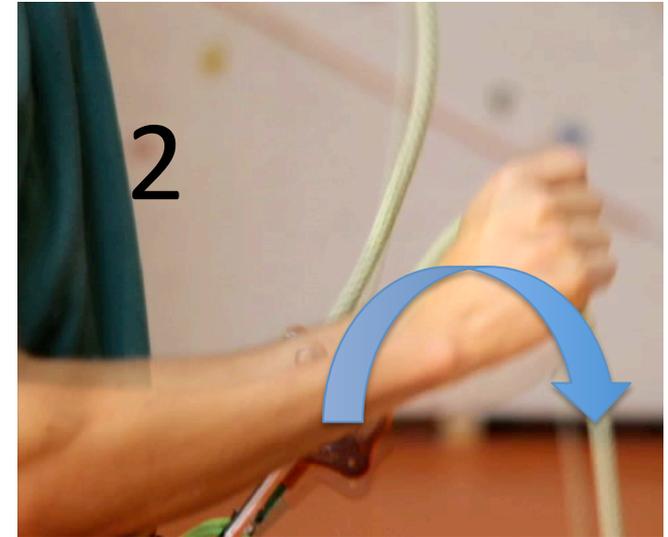
## Material

- Gurte, Seile, Sicherungsgeräte, Umlenkung

## Hinweis

- Übe in 2er-Gruppen und kontrolliere deinen Partner bei der Handhabung des Sicherungsgerätes.

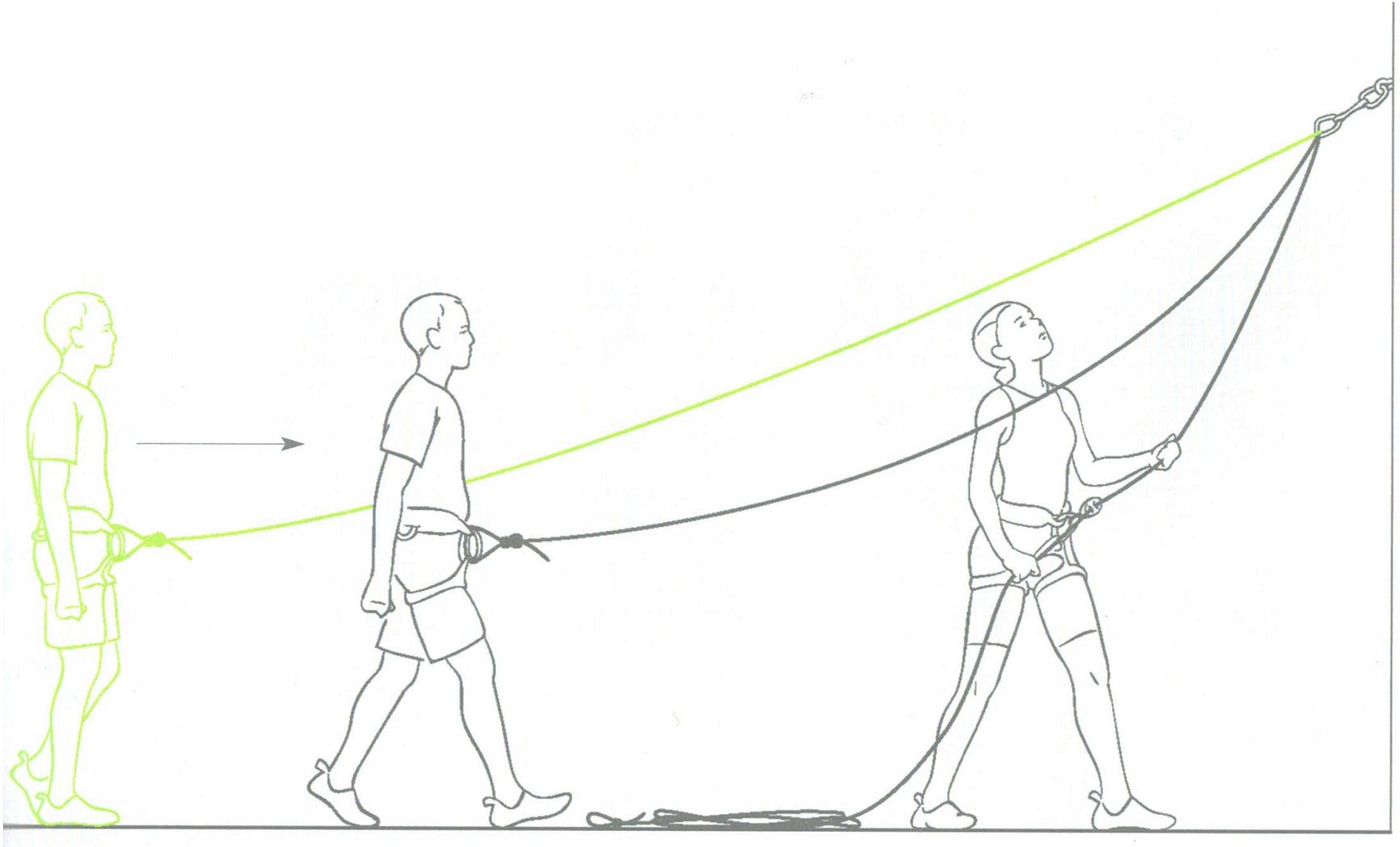
## Sicherungsmotorik: „Bremshand“



## Sicherungsmotorik: „Führungshand“



# Sicherungsmotorik



# Sicherungsgeräte

## Ziele

- Üben einer fehlerfreien Sicherungsmotorik
- Sicherungsgeräte kennen lernen

## Aufgabe

Probiere die ausgelegten Sicherungsgeräte aus. Gehe dabei wie folgt vor:

Du legst das Seil in das Sicherungsgerät ein. Dein Partner bindet sich mit dem doppelten Achterknoten ein und stellt sich - nach erfolgtem Partnercheck! - an der „Startlinie“, einige Meter von der Wand entfernt, auf.

- Achte beim Seileinholen darauf, dass die Bremshand das Bremsseil nie loslässt.
- Achte beim Seileinholen darauf, dass die Bremshandposition (abhängig vom Sicherungsgerät) immer die Bremsmechanik des Gerätes gewährleistet.
- Wähle bei dieser Aufgabe eine optimale Sicherungsposition.

## Variationen

- 2 bzw. 3 Teams können hier „Wett-Sichern“. Dabei gewinnt das Team, das den Kletterer am schnellsten bis zur Wand gesichert hat, ohne dass dabei das Seil den Boden berührt und ohne dass dabei die Bremshand das Bremsseil verlässt. Bei einem Fehler muss der „Kletterer“ zurück zur Startlinie.

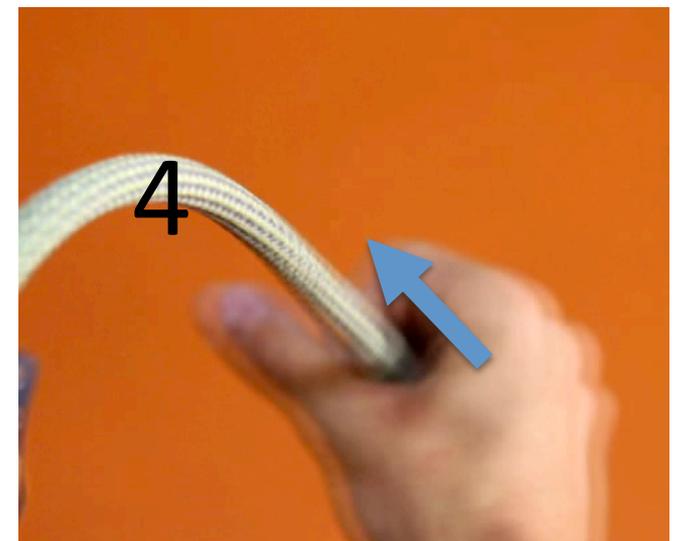
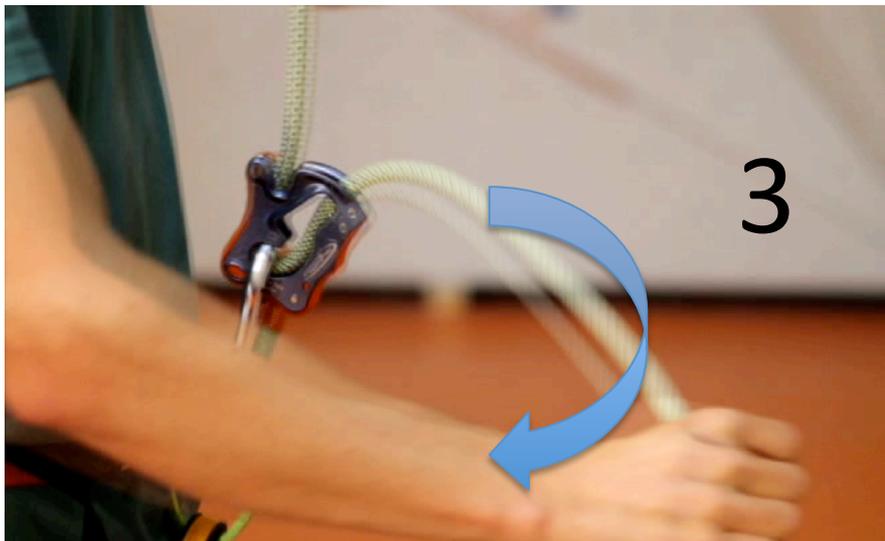
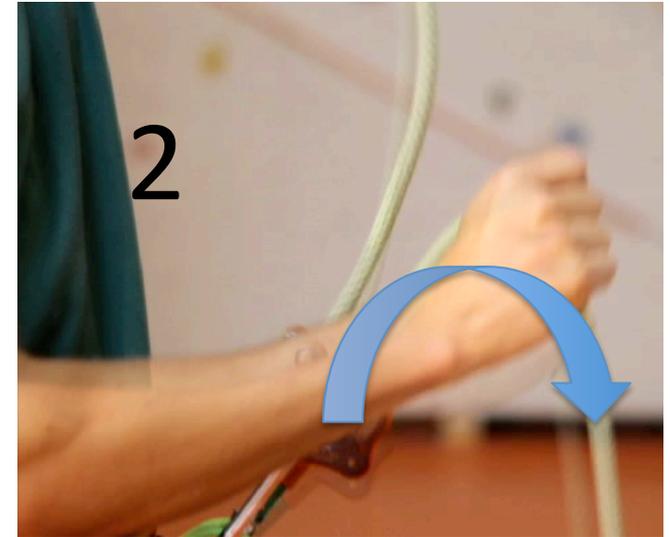
## Material

- Gurte, Seile, Sicherungsgeräte, Umlenkung

## Hinweis

Übe in 2er-Gruppen und kontrolliere deinen Partner bei der Handhabung des Sicherungsgerätes.

## Sicherungsmotorik: „Bremshand“



## Sicherungsmotorik: „Führungshand“



# Sicherungsmotorik

