

# Sportklettern – «climbingiscool.ch»: Toprope – Sichern erwerben: Sitztest

**Zweiter Lernschritt: Es wird zum ersten Mal an der Kletterwand geklettert. Die primär sichernden SuS sollen die Kräfte spüren, die beim Blockieren des Bremsseils auf den Klettergürtel und die Bremshand wirken.**

Die kletternden SuS sollen erfahren, wie es sich anfühlt, wenn sie im Seil sitzen, und dadurch Vertrauen gewinnen. Der Sitztest dient der Überprüfung der Funktionstüchtigkeit der gesamten Sicherungskette und stärkt das Vertrauen der SuS in das Material und die Sicherungsmethode.

Er soll auf der Erwerberstufe standardmässig durchgeführt werden. Und zwar wie folgt: Sobald die kletternden Personen eine Höhe von ca. 3 m erreicht haben (= Füsse auf Kopfhöhe der Sichernden), setzen sie sich in Absprache mit den Primärsichernden ins Seil. Anschliessend können sie weiterklettern oder werden wieder abgelassen

## Gefahrenmomente und korrekte Verhaltensweisen

- **Schlappseil vor den Primärsichernden** → Seil immer straff halten.
- **Beim Übergreifen das Bremsseil nur mit Daumen und Zeigefinger** → Die SuS müssen konsequent den «Tunnelgriff» anwenden.
- **Beim Nachgreifen werden beide Seile im Doppelstrang gehalten** → Führungsseil und Bremsseil in deutlicher «V»-Position halten.
- **Bremsseil wird in der offenen Hand gehalten** → Konsequent den «Tunnelgriff» anwenden.
- **Schlappseil zwischen Primär- und Sekundärsichernden** → Sekundärsichernden müssen ebenfalls aufmerksam sein und konsequent Seil einnehmen.
- **Sekundärsichernde halten das Seil mit nur einer Hand** → Seil mit beiden Händen fest umschlossen halten.
- **Primär- und/oder Sekundärsichernde stehen in paralleler Fussstellung da** → Vorschriftstellung einnehmen.
- **Primär- und/oder Sekundärsichernde sind am Schwatzen** → Beide müssen beim Sichern konzentriert sein und ihre Aufmerksamkeit ganz auf die kletternde Person richten.

## Checkliste «Verhaltensregeln für das Toprope Klettern»

### «Primärsichernde»

- **Partnercheck:** Mit Augen und Händen (Funktionskontrolle des Halbmastwurfs).
- **Standort:** Neben der Falllinie oder ausserhalb des Sturzraumes.
- **Sicherungsbewegung:** Korrekte Haltung der Hände (Daumen zeige vom Karabiner weg), korrektes Übergreifen, «Tunnelgriff» und vor allem: Bremsseil nie loslassen!
- **Aufmerksamkeit:** Das Seil immer straff halten! Falls die kletternde Person zu schnell

klettert, fordere ich sie auf zu warten.

- **Reaktion auf Seilbefehle:** auf den Befehl «Block» sofort das Seil anspannen, einen Schritt rückwärts machen und mich ins Seil setzen.
- **Ablassen:** langsam und gleichmässig; das Bremsseil mit beiden Händen halten!

## Sekundärsichernde

- **Partnercheck mit den Augen:** Die gegenseitige Kontrolle der kletternden Person und der primär sichernden Person mitverfolgen.
- **Aufmerksamkeit:** Die kletternde Person beobachten und das Seil, welches von der primär sichernden Person kommt, einnehmen; dabei das Seil immer mit beiden Händen halten!
- **Standort:** seitlich versetzt (ca. 1 m) zur primär sichernden Person, ausserhalb des Fallraumes der kletternden Person!

## Kletternde Personen

- **Partnercheck:** mit Augen und Händen.
- **Ankündigen, wenn ich mich ins Seil setze:** «Block» rufen und mich erst dann ins Seil setzen, wenn es spürbar gespannt ist.
- Nicht zu schnell klettern.
- Nicht zu weit seitwärts klettern, um die Gefahr eines Pendelsturzes zu vermeiden.
- Beim Ablassen die Wand hinunter schreiten (Beine rechtwinklig zur Wand).

---

Quelle: Markus Kümin, Sport- und Englischlehrer an der Kantonsschule Frauenfeld, Projektleiter climbingiscool.ch beim SVSS



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**