

# Sportklettern – «climbingiscool.ch»: Toprope – Aufgaben: Im Takt der Musik

Die SuS versuchen zu einem ruhigen, langsamen Musikstück im Zeitlupentempo zu klettern.

Die ruhige Musik (z. B. «Theme from Antarctica» von Vangelis) soll die SuS dazu anregen, die Bewegungsabläufe kontrolliert und bewusst durchzuführen. Je nach Musik (Tempo, Stil) können auch andere Bewegungsmodalitäten gewählt werden wie z. B.

- Afro Musik → schwung-/sprunghaft klettern
- Conquest of Paradise (Vienna Symphonic Orchestra Project) → stolz klettern, Posen einnehmen.

## Gefahrenmomente und korrekte Verhaltensweisen

Die Sichernden werden durch die Musik abgelenkt oder schauen anderen Kletterinnen und Kletterern zu → Die LP richtet den Fokus auf die sichernden SuS und weist sie immer wieder an, sich zu konzentrieren und das Seil konsequent einzuziehen.

### 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 climbingischool.ch beim SVSS



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**