

Sportklettern – «climbingiscool.ch»: Toprope – Sichern erwerben: Ganzer Ablauf

Dritter Lernschritt: Die SuS festigen die in den vorhergehenden Lernschritten erworbenen Fertigkeiten und beweisen (z. B. mit Hilfe einer Lernkontrolle), dass sie die Verhaltensregeln beim Sichern und Klettern beherrschen.

Die Seilschaften spielen den ganzen Ablauf des Toprope-Sicherns vom Partnercheck bis zum kontrollierten Ablassen mehrmals durch und halten sich dabei an die entsprechenden Verhaltensregeln (siehe «Sitztest» und «Ablassen»). Der Ablauf ist derselbe wie in Lernschritt 2, mit dem Unterschied, dass nach dem Sitztest weitergeklettert wird bis zum Top.

Methodische Hinweise

- Die LP muss nach wie vor jede Seilschaft vor dem Klettern kontrollieren: Die SuS befinden sich immer noch in der Erwerberphase und dürfen deshalb weiterhin erst klettern, nachdem die LP den Sicherheitscheck gemacht hat.
- Die LP muss vor allem die Primärsichernden gut im Blickwinkel haben und sagt immer wieder laut vor, was zu tun ist (z. B. Seil straff, Brems- und Führungsseil in «V»-Position, Daumen der Bremshand schaut vom Karabiner weg, «Tunnelgriff»).

Organisatorische Hinweise

- Vor der Kletterwand dünne Matten auslegen und die Toprope Seile vorbereiten.
- Seilschaften mit gleich schweren SuS bilden. Ist ein Gewichtsunterschied nicht zu vermeiden, werden die zwei Seilstränge 1,5-2 × verdreht (siehe Videoclip Seilzopf bei grossem Gewichtsunterschied).
- Genügend Abstand zwischen den Seilschaften vorsehen, damit sie sich nicht gegenseitig behindern.

Gefahrenmomente und korrekte Verhaltensweisen

- **LP verliert die Übersicht** → Jeweils 2 Seilschaften parallel klettern lassen und bis und mit Sitztest begleiten (kommandieren und kontrollieren); die anderen zwei Seilschaften haben kurz zu warten.

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