

Sportklettern – «climbingiscool.ch»: Toprope – Sichern erwerben: Vorübung

Erster Lernschritt: Die SuS erlernen an der Sprossenwand den gesamten Ablauf des Toprope-Sicherens, ohne dass jemand in die Höhe steigt.

Die Sicherungsbewegung, die Zusammenarbeit der sichernden SuS und die Kommunikation zwischen Sichernden und Kletternden können so gefahrlos geübt werden. Und die LP kann stressfrei und in aller Ruhe Rückmeldungen geben.

Die LP demonstriert das Knüpfen des Halbmastwurfknotens und das Anseilen (siehe Videoclips [«Sicherungsknoten»](#) und [«Anseilen mit 2 Schraubkarabinern oder Belay Master»](#)). Jede Seilschaft übt das Knüpfen des Knotens und das Anseilen.

Die LP demonstriert mit Hilfe von 2 SuS den Partnercheck, die Sicherungsbewegung (Seil einziehen und Seil blockieren), das Ablassen und das Hintersichern. Nicht vergessen, auch die Seilkommandos zu instruieren (siehe Clip [«Seilkommandos»](#))! Die SuS üben den gesamten Ablauf unter der Anleitung der LP wie im Video gezeigt. Die LP kontrolliert und korrigiert.

Kommandos der LP

- **Partnercheck:** Sowohl mit den Augen wie auch den Händen (Funktionskontrolle des Halbmastwurfs).
- **Losklettern:** Die «Kletternden» gehen langsam Richtung Sprossenwand, die Sichernden nehmen Seil ein.
- **Block:** Die Sichernden ziehen das Seil straff ein und blockieren es, die «Kletternden» bleiben stehen und lehnen sich rückwärts ins Seil.
- **Sekundärsichernde übernehmen:** Die Primärsichernden lassen beide Seilstränge los und die Sekundärsichernden übernehmen.
- **Weiterklettern:** Weiter gehen bis zur Sprossenwand.
- **Block:** wie oben: Die «Kletternden» belasten das Seil, indem sie rückwärts lehnen.
- **Ab:** Die Sichernden geben Seil aus und die Kletternden schreiten rückwärts, indem sie aktiv am Seil ziehen.

Methodische Hinweise

Dass während der Erwerberphase Fehler gemacht werden, ist ein natürliches Phänomen und charakteristisch für die erste Lernphase. Die SuS sollen deshalb erst dann in die Höhe steigen dürfen, wenn sie die Sicherungsbewegung und insbesondere das Einhalten des Bremshandprinzips fehlerlos ausführen können.

Indem sie ab und zu das Seil übernehmen müssen, sollen die Sekundärsichernden bereits schon auf dieser Lernstufe in die Verantwortung gezogen werden. Die Halbmastwurfsicherung und das Anseilen kann sehr wohl auch in einer vorhergehenden Lektion gelernt werden.

Organisatorische Hinweise

Die Seile können auch um eine Reckstange gelegt oder mittels Expressen an die Kletterwand gehängt werden. In die Seilenden ist bereits ein Achterknoten geknüpft.

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