

# Kletterkurs und Kletterschein Inhalte beim DAV-Deggendorf

## Grundkurs Anfänger Halle

(Inhalte enthalten aus dem Kletterschein **Toprope**)

Kletter -und Verhaltensregeln  
 Aufwärmen  
 Klettergurt anziehen  
 Anseilknoten (Achterknoten)  
 Seil vorbereiten und Pflege  
 Selbstkontrolle-Partnercheck  
 Toprope-Sichern/Sturz halten  
 Toprope-Klettern  
 Kontrolliertes Ablassen  
 Seilkommandos beherrschen  
 Klettertechnik

MegaJul v. Edelrid für Anfänger Kurse (Tube als Kontrast-Übung um Haltekräfte zu demonstrieren)

## Aufbaukurs Vorstieg Halle

(Inhalte enthalten aus dem Kletterschein **Vorstieg**)

Kletter -und Verhaltensregeln  
 Aufwärmen  
 Anseilknoten (doppelter Bulin)  
 Selbstkontrolle-Partnercheck  
 Vorstieg sichern  
 Vorstieg klettern  
 Umlenkung einrichten  
 Kontrolliert stürzen  
 Sturz halten  
 Dynamisch sichern  
 Seilkommandos beherrschen  
 Klettertechnik

Zusätzlich ein weiteres Sicherungsgerät zum Anfängerkurs z.B. Autotube od Halbautomaten

## Grundkurs Anfänger Fels

Kletter -und Verhaltensregeln  
 Aufwärmen  
 Klettergurt anziehen  
 Anseilknoten (Achterknoten)  
 Seil vorbereiten und Pflege  
 Selbstkontrolle-Partnercheck  
 Toprope-Sichern/Sturz halten  
 Toprope-Klettern  
 Kontrolliertes Ablassen  
 Seilkommandos beherrschen  
 Klettertechnik  
 Kopf schützen ggf. Helm tragen

MegaJul Belay v. Edelrid für Anfänger Kurse (Tube als Kontrast-Übung um Haltekräfte zu demonstrieren)

## Aufbaukurs Vorstieg Fels

Kletter -und Verhaltensregeln  
 Aufwärmen  
 Selbstkontrolle-Partnercheck  
 Vorstieg sichern  
 Vorstieg klettern  
 Umlenkung einrichten  
 Umbau  
 Abseilen (doppelter Bulin)  
 Kontrolliert stürzen  
 Sturz halten  
 Dynamisch sichern  
 Klettertechnik  
 Fixpunktsicherung  
 Abseilen mit Prusikknoten  
 Kopf schützen ggf. Helm tragen

Zusätzlich ein weiteres Sicherungsgerät zum Anfängerkurs z.B. Autotube od Halbautomaten

## Von der Halle an den Fels

Lebensraum Fels  
 Klettern und Naturschutz (Felssperrungen, usw.)  
 Planung von Anreise und Verhalten im Gebiet  
 Kopf schützen Helm tragen  
 Gelände-und Routenbeurteilung  
 Unterschiede Halle zu Fels  
 Seil und Ausrüstung vorbereiten und Pflege  
 Seilkontrolle-Partnercheck (zusätzliche Inhalte)  
 Bodennah Sichern  
 Vorstieg Klettern  
 Absichern der Route  
 Sicherungen verbessern  
 Umlenkung einrichten  
 Fädeln und Abbauen  
 Abseilen mit Prusikknoten

Zusätzlich ein weiteres Sicherungsgerät zum Anfängerkurs z.B. Autotube od Halbautomaten

## Klettertechnik Kurs Halle/Fels

Aufwärmen  
 vers. Techniken  
 \*eindrehen  
 \* Pendelbein  
 \* Kreuzzug  
 \* weiches Greifen  
 \* Schwerpunkt ins Lot bringen  
 \* Gewichtsverlagerung mit Trittwechsel  
 \* Langer Arm  
 \* weitere Ergänzungen durch den Trainer möglich

weitere Ergänzungen durch den Trainer möglich

## Toprope Kletterschein

Partnercheck vor jedem Start  
 Toprope sichern  
 Toprope Klettern  
 Kommandos  
 Kontrolliertes Ablassen  
 Falltest

Auszug aus den Inhalten DAV-Prüfungsprotokoll

## Vorstieg Kletterschein

Partnercheck vor jedem Start  
 Vorstieg sichern  
 Vorstieg Klettern  
 Kommandos  
 Kontrolliertes Ablassen  
 Falltest

Auszug aus den Inhalten DAV-Prüfungsprotokoll

## Sicherungs-Update

Update des Vorstieg Schein

Inhalte aus dem Vorstieg  
Kletterschein

## Outdoor Kletterschein

Partnercheck  
Routenbeurteilung  
Vorstieg Sichern  
Vorstieg Klettern  
Fädeln und Abbauen  
Abbauen mit Abseilen  
Ökologie

Auszug aus den Inhalten  
DAV-Prüfungsprotokoll

## Bouldern mit Trainer Anleitung

Aufwärmen  
Spotten  
Abspringen  
Techniken  
Abwärmen

Themenschwerpunkte  
abhängig von Grund- und  
Aufbaukurs

## Alpin Kletterkurs

Standplatzbau  
Fixpunkte  
Orientierung  
Topo erklären (Riss, Verschneidung,...)  
Wetterkunde  
Ausrüstung  
techn. Geräte  
Routenwahl  
Sicherungstechniken  
Seilschaftsklettern  
Rückzug  
Abseilen  
Abwärmen

weitere Ergänzungen  
durch den Trainer  
möglich

