



1. Was wird beim „Partnercheck“ überprüft?

Beim Partnercheck wird der Gurt des Kletterpartners, der Anseilknoten, der Anseilpunkt, der Karabiner, das richtig eingelegte Seil im Sicherungsgerät, der Knoten im Seilende sowie beim Toprope-Klettern der Verlauf des Seils in der Umlenkung kontrolliert.

2. Nenne die wichtigsten Materialien für das Klettern in der Halle

- Einfachseil
- Klettergurt
- Kletterschuhe
- Karabiner
- Expressschlingen (für „cleane“ Vorstiegswände)
- Chalkbag

3. Welche Knoten und Verbindungen sind beim Sportklettern zulässig?

- gesteckter Achterknoten
- doppelter Bulinknoten
- zwei gegengleich eingehängte Karabiner, die mit einem doppelten Achter mit dem Seil verbunden sind (nur im Toprope-Betrieb)

4. Erkläre, was unter den drei Disziplinen Lead, Speed und Bouldern zu verstehen ist.

- **Lead:** Ziel beim Lead ist es, eine Route innerhalb eines festen Zeitlimits möglichst sturzfrei zu meistern, bzw. in dieser Route möglichst höher als die Gegner zu klettern. Dabei muss der Kletterer im Vorstieg alle Zwischensicherungen selbst einhängen
- **Speed:** Beim Speedklettern muss eine standardisierte Route möglichst schnell bewältigt werden. Gesichert wird beim Speed mit Seilsicherung von oben (toprope).
- **Bouldern:** Bouldern bedeutet Klettern in Absprunghöhe ohne Seil, wobei Weichbodenmatten einen eventuellen Sturz abfangen. Beim Bouldern geht es um das Bewältigen möglichst schwerer Einzelzüge oder Bewegungsabläufe.

5. Erkläre, was unter „Rotpunkt“, „Flash“ und „Onsight“ beim Klettern zu verstehen ist.

- **Rotpunkt:** Eine Route wird „Rotpunkt“ begangen, wenn der Kletterer diese im Vorstieg durchsteigt, ohne die Sicherungskette zu belasten. Alle benötigten Zwischensicherungen wurden dabei selbst angebracht.
- **Flash:** „Flash“ bezeichnet die Rotpunkt-Begehung einer dem Kletterer unbekannt Route im ersten Versuch, wobei dem Kletterer Informationen über die Route zur Verfügung stehen und dieser auch schon andere Kletterer in der Route beobachten konnte.
- **Onsight:** Als „Onsight“ wird eine Begehung einer unbekannt Route im ersten Versuch bezeichnet, wobei der Kletterer außer den allgemein bekannten Fakten keine weiteren Informationen über die Route hat, insbesondere noch keinem anderen Kletterer in der Route zugesehen hat.

6. Nenne fünf wichtige Boulder-Regeln

- Aufwärmen
- Sturzraum freihalten
- Bei Bedarf spotten
- Abklettern geht vor Abspringen
- Beim Stürzen möglichst mit geschlossenen Füßen landen und abrollen

7. Nenne 5 verschiedene Arten von Sicherungsgeräten.

- HMS-Karabiner mit Halbmastwurfsicherung (Halbmastwurfknoten)
- Tubes (ATC, Reverso, ...)
- Autotubes (Smart, Fish, Mega Jul, ...)
- Halbautomatische Sicherungsgeräte (Grigri)
- Vollautomatische Sicherungsgeräte (nur im Toprope-Betrieb)

8. Beschreibe drei Möglichkeiten, wie man Gewichtsunterschiede beim Klettern ausgleichen kann.

- **Künstliche Gewichtserhöhung durch Ballastsack:** Hierbei wird mittels einer Bandschlinge und eines zusätzlichen Karabiners ein Ballastsack in der Anseilschleife des leichteren Kletterers angebracht
- **Künstliche Reibungserhöhung durch Reibungsclip („Z-Clip“):** Beim Reibungsclip hängt man das Seil zusätzlich in die erste Expressschlinge der benachbarten Route
- **Künstliche Reibungserhöhung durch Zusatzgerät (Bauer, Ohm):** Bei Zusatzgeräten wird das Seil zusätzlich in den Reibungserhöher eingelegt und in die erste Expressschlinge des Sicherungssystems eingehängt.

9. Nenne 5 Grundsätze für ökonomisches Klettern.

- Stabile Position einnehmen, um eine „offene Tür“ zu vermeiden
- Klettern am gestreckten Arm, um Kraft zu sparen und die Muskeln in den Oberarmen zu entlasten
- Grundsätzlich sollte die Hüfte nahe an die Wand, um den KSP (Körperschwerpunkt) über die Tritte zu verlagern
- Zielgriffe nicht zu hoch wählen und die Bewegung mit den Beinen vorbereiten
- Haltezeit einer Hand geringhalten und einarmige Zugphasen möglichst vermeiden

10. Nenne 8 verschieden Griffarten und unterteile diese gegebenenfalls.

Henkel, Leisten (positiv/flach/negativ), Löcher, Zangen, Aufleger (Reibungsgriffe/Sloper), Risse, Volumen, Knöpfe

11. Worauf muss beim richtigen Antreten geachtet werden?

- Angetreten wird im Zehenspitzenbereich auf der Innenkante, der Spitze oder der Außenkante. Die große Zehe sollte dabei immer am Tritt zu spüren sein.
- Das Sprunggelenk ist leicht gebeugt
- Es sollte sauber und „leise“ angetreten werden, um den Tritt dann belasten zu können
- Die Ferse sollte die Wand nur beim Heelhook berühren
- Die Oberseite des Fußes berührt den Tritt nur beim Toehook

12. Die Kletterbewegung kann in 3 Phasen eingeteilt werden. Nenne und beschreibe diese.

- **Vorbereitungsphase:** Den Zielgriff auswählen und die Bewegung durch Umsteigen und Umpositionieren des Körperschwerpunkts (KSP) vorbereiten.
- **Hauptphase:** Der Körperschwerpunkt (KSP) wird durch Druck aus den Beinen und Zugarbeit aus den Armen gehoben, seitlich verschoben oder gesenkt. Anschließend wird weitergegriffen.
- **Endphase:** Der erreichte Griff wird durch Verlagerung des Körperschwerpunktes (KSP) belastet. Um eine stabile Position herzustellen, muss eventuell dabei auch umgestiegen werden.

13. Beschreibe statische und dynamische Kletterzüge

- **Statische Kletterzüge:** Kann der Körper so positioniert werden, dass während des Weitergreifens die Haltehand nur noch statisch arbeitet, der Körper durch Körperspannung stabilisiert ist und der KSP sich nicht mehr bewegt, so handelt es sich um einen statischen Kletterzug. Statisch wird vor allem im flachen und technisch anspruchsvollen Gelände geklettert.
- **Dynamische Kletterzüge:** Reicht die Kraft nicht aus, um den Körper während des Greifens vollkommen zu stabilisieren, muss mit Schwung weitergegriffen werden. In diesem Fall spricht man von einem Dynamischen Kletterzug. Dynamisch wird insbesondere in steilen und kraftvollen Passagen geklettert.

14. Beschreibe die Klettertechnik eines frontalen Kletterzuges.

- Becken- und Schulterachse sind parallel zur Wand
- Füße wandern unter die Haltehand
- Heben des KSP durch Druck aus den Beinen und der Zugarbeit der Arme
- Weitergreifen mit der Greifhand
- Belasten des erreichten Griffes durch Verlagerung des KSP („nachlassen“), evtl. umsteigen

15. Nenne typische Verletzungen und Überlastungsschäden durch das Klettern und wie man diese vermeiden kann.

Verletzungen/Überlastungen:

- Verletzung der Ringbänder in den Fingern durch Überlastung
- Oberflächliche Schürfwunden durch die raue Wand
- Überlastungen am Ellbogen (Golferarm/Tennisarm)
- Verletzungen am Sprunggelenk (insbesondere beim Bouldern)
- Sehnenscheidenentzündung
- Überlastungen der Schulter

Möglichkeiten der Vermeidung:

- Langsames Steigern des Schwierigkeitsgrades, damit sich auch die passiven Strukturen (Bänder/Sehnen) an die Belastungen gewöhnen können
- Abtapan von exponierten Stellen, sauberes Klettern
- Dehnübungen und Mobilisation der Gelenke
- Kräftigungsübungen, um Gelenke zu stabilisieren