



LEHRPLAN

**Übungsleiter**  
**Alpinklettern**

Sommer 2019

# INHALT

A) Bildungsziel.....	4
B) Voraussetzungen .....	4
C) 3 Stufen des Kompetenzerwerbs .....	4
D) Lehrziele & Methodik .....	6
1. TOURENPLANUNG [4 UE] .....	6
2. MENSCH & GRUPPE.....	6
3. ORIENTIERUNG [4 UE] .....	6
3.1. Karte .....	6
3.2. Wandtopo .....	7
3.3. Höhenmesser .....	7
3.4. Smartphone.....	8
4. WETTER [2 UE].....	8
5. NATUR UND UMWELT [2 UE] .....	9
6. SEILTECHNIK [14 UE].....	10
6.1. Anseilen, Partnercheck und Partnersicherung.....	10
6.2. Standplatzbau.....	10
6.3. Zwischensicherungen .....	10
6.4. Seilschaftsablauf.....	11
6.5. Abseilen .....	11
6.6. Ablassen .....	11
6.7. Prusiken.....	11
7. RETTUNGSTECHNIK [10 UE].....	13
7.1. Seilfixierung.....	13
7.2. Expressflaschenzug und Körperflaschenzug .....	13
7.3. Seilverlängerung.....	13
8. FÜHRUNGSTECHNIK [12 UE].....	14
8.1. Begrüßung und Ausrüstungskontrolle .....	14
8.2. Klettertechnik & Taktik.....	14
8.3. Routenplanung mit Zu- und Abstieg .....	14
9. AUSTRÜSTUNGSKUNDE [2 UE] .....	15
9.1. Technische Ausrüstung .....	15

9.2. Bekleidung.....	15
10.RECHT & VERSICHERUNG [2 UE] .....	16
LEHRAUFTRITTE [4 UE] .....	17
E) ANHANG Klettertechnik .....	18
Beurteilung der Teilnehmer .....	22
F) Stundenplan .....	23

***Gender-Hinweis:***

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird in diesem Dokument auf eine geschlechtsneutrale Differenzierung (z.B. Teilnehmerin / Teilnehmer) verzichtet. Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung grundsätzlich für beide Geschlechter. Die verkürzte Sprachform hat ausschließlich redaktionelle Gründe und beinhaltet keine Wertung.

Der Ausdruck „Teilnehmer“ wird im Lehrplan mit TN abgekürzt und bezieht sich auf männliche und weibliche Teilnehmer am Übungsleiterkurs.

## A) Bildungsziel

Der Übungsleiter Alpinklettern ist ein erfahrener Alpinkletterer, der über die Kompetenzen verfügt, Gruppen ehrenamtlich auf selbst gewählten Klettertouren verantwortungsvoll und risikobewusst zu führen, sowie bei Notfällen auf alpinen Klettertouren effizient Hilfe zu leisten. Der Übungsleiter Alpinklettern ist zudem in der Lage, Einsteigern und Leicht-Fortgeschrittenen grundlegende Fertigkeiten zur freudvollen und risikobewussten Ausübung des Kletterns zu vermitteln. Der Schwerpunkt der Ausbildung zum „Übungsleiter Alpinklettern“ liegt primär im Bereich Führungskompetenz.

Umfang der Ausbildung: ca. **56 Unterrichtseinheiten** (UE) an 5 Tagen.

## B) Voraussetzungen

- Erfahrung in der Planung und selbständigen Durchführung von alpinen Klettertouren. Praxisnachweis: „Nenne 6 Mehrseillängenrouten (Routenname, Schwierigkeitsgrad, Berg/Klettergebiet) mit mindestens 5 Seillängen und Schwierigkeitsgrad UIAA IV+ (oder höher), die du in den letzten 2 Jahren als Vorsteiger bzw. in Wechselführung durchgeführt hast. Bitte in Klammer den Namen des Partners und das Datum (Monat, Jahr) angeben.“
- Eigenkönnen: Klettern im Schwierigkeitsgrad UIAA V im Vorstieg im Klettergarten und klettern im alpinen Gelände im Schwierigkeitsgrad UIAA 4+ im Vorstieg. Trittsicherheit und Schwindelfreiheit im weglosen Gelände.
- Seiltechnik: Umgang mit Halbseilen, Kenntnisse der Sicherungstechnik mit Tuber und Plate. Knoten: Sackstich, Achterknoten, HMS, Ankerstich, Mastwurf und Prusik
- Ausdauer und Fitness: Klettertouren mit mind. 5 Seillängen sowie deren Zu- und Abstiege über ca. 500 Höhenmeter ohne Erschöpfungszeichen
- Mindestalter: 16 Jahre.

## C) 3 Stufen des Kompetenzerwerbs

Die Handlungsdimension, d.h. die **Lernstufe** auf der die TeilnehmerInnen den Inhalt eines Lernergebnisses erwerben sollen, sind durch die Buchstaben (V), (A) und (L) gekennzeichnet. Dabei kennzeichnet die Lernstufe:

### (V) „Verstehen“:

- Sinn erfassen und begreifen
- Bescheid wissen über ...

Voraussetzung für diese Lernstufe ist „wissen“:

**wissen → verstehen**

### (A) „Anwenden“:

- Fakten interpretieren, relevantes Wissen abrufen und auf etwas übertragen
- Erlernte „Tools“ verwenden z.Bsp. mit Entscheidungsstrategien arbeiten können.

Voraussetzung für diese Lernstufe ist „verstehen“:

**verstehen → anwenden**

**(L) „Lehren“:**

- Bestehendes Wissen sinngemäß weitergeben können
- Fertigkeiten auf Sektionstouren oder Schulungen vermitteln und Übungen anleiten können.

Voraussetzungen für diese Lernstufe sind „Verstehen“ und „Anwenden“:

**Verstehen/anwenden → lehren**

Die zu erreichende Kompetenzstufe (V, A und L) ist den nachfolgenden Lehrplaninhalten zugefügt.

Die gewählte Arbeitsform hängt von den Inhalten ab und wird in Kleingruppenarbeit, praxisorientierten Übungen, Präsentationen, Vorträgen und Lehrauftritten organisiert.

## D) Lehrziele & Methodik

### 1. TOURENPLANUNG [4 UE]

Der Teilnehmer (TN) ...

- ✓ kann auf Grundlage des Wetterberichts, der topografischen Karte und der Informationen (A) aus Internet und Führerliteratur eine den Verhältnissen und der Gruppe angepasste Route auswählen und ausarbeiten
- ✓ kann eine vollständige und klare Ausschreibung zu einer Sektions- Klettertour verfassen (A) und eine Tourenvorbesprechung leiten und moderieren.
- ✓ kann die Möglichkeiten von alpenvereinaktiv.com zur Planung von Klettertouren nutzen (A)

#### Methodik:

- [Indoor/Gruppe]
  - Konkrete Tourenplanung (je 2 TN) mithilfe von Karte, Planzeiger und des „Tourenplanung-Formulars Alpinklettern“

### 2. MENSCH & GRUPPE

Der Teilnehmer ...

- ✓ weiß um die Vorteile kleiner bzw. Nachteile großer Alpinkletter-Gruppen. (A)  
Er kennt die ÖAV Empfehlung zur maximalen Größe von Alpinkletter-Gruppen (4 +1)
- ✓ kann Entscheidungen und führungstaktische Maßnahmen klar und unmissverständlich (L) kommunizieren
- ✓ weiß um den Einfluss von psychologischen/gruppendynamischen Prozessen auf (V) Risikobereitschaft, Entscheidungen und Verhalten
- ✓ kennt die im „Mental-Check“ genannten „psychologischen Gefahrenzeichen“ und kann (A) diese durch Selbstreflexion erkennen und einer gefährlichen Risikoentwicklung entgegenwirken.

#### Methodik:

- [Outdoor/Gruppe]
  - „Mental-Check“ konkret anwenden („Daumencheck“).
  - Verschiedene Führungssituationen in der Gruppe durchspielen

### 3. ORIENTIERUNG [4 UE]

#### 3.1. Karte

Der Teilnehmer ...

- ✓ Kennt die wesentlichen Merkmale einer topografischen Karte und dazugehörige (V) Grundbegriffe wie z.B. Deklination, Relief, Legende oder Maßstab.
- ✓ kann eine topografische Karte einnorden (L)
- ✓ kennt die wichtigsten Symbole einer topografischen Karte (V)
- ✓ kann (mit Unterstützung des Höhenmessers) seinen Standort im Gelände ausreichend (A) genau bestimmen
- ✓ kann Punkte, Linien und Flächen in der Karte im Gelände verorten und umgekehrt (A)

- ✓ sowie verschiedene Geländeformen unterscheiden (L)
- ✓ kann nicht einsehbares Gelände hinsichtlich Begehbarkeit und der zu erwartenden Geländeparameter Steilheit, Exposition und Geländeform einschätzen (L)
- ✓ kann UTM-Koordinaten in der Karte bestimmen und in die Karte übertragen (A)
- ✓ kennt das Angebot von Karten in [alpenvereinaktiv.com](http://alpenvereinaktiv.com). (V)

**Methodik:**

- [Indoor/Gruppe]
  - Vermittlung der Kartengrundlagen in der Gruppe („Kartentisch“)
  - UTM-Koordinaten: Bestimmung und -Übertragung erklären und üben
  - Konkrete Tourenplanung mit Verwendung der Karte und des Planzeigers
- [Outdoor/Gruppe]
  - Verschiedene Orientierungsaufgaben im Gelände.

### 3.2. Wandtopo

Der Teilnehmer ...

- ✓ kennt die wichtigsten Internetportale und Führer um relevante Infos zur Planung von Alpinklettertouren zu erhalten (L)
- ✓ kann eine Tour anhand des Topos bewerten und einschätzen (Zustieg, Länge, Schwierigkeit, Schlüsselstellen) (A)
- ✓ kann sich mit Hilfe des Topos in der Tour orientieren (A)

**Methodik:**

- [Indoor/Gruppe]
  - Analysieren und bewerten von verschiedenen Topos in Kleingruppen
- [Outdoor/Gruppe]
  - Orientieren in der Tour mit Hilfe des Topos
  - Diskussion von verzeichneten Schwierigkeiten der Tour

### 3.3. Höhenmesser

Der Teilnehmer ...

- ✓ kann seinen Höhenmesser/Höhenmesseruhr kalibrieren (L)
- ✓ nützt Referenzpunkte, um Fehler bei der barometrischen Höhenmessung zu minimieren. (L)
- ✓ kennt die Unterschiede zwischen barometrischer und geometrischer Höhenmessung (V)
- ✓ kennt den Zusammenhang von Luftdruck-Höhe und weiß diesen entsprechend zu deuten (A)

**Methodik:**

- [Indoor/Gruppe]
  - Hinweis im Rahmen der Tourenplanung
- [Outdoor/Gruppe]
  - Kalibrieren des Höhenmessers beim Start (Ausrüstungskontrolle)
  - Verwendung des Höhenmessers auf Tour

**Nicht-Lerninhalte:**

- ✗ Bussole
- ✗ GPS

### 3.4. Smartphone

Der Teilnehmer ...

- ✓ kann die App „alpenvereinaktiv“ zur Orientierung bei Zu- und Abstieg benützen (A)
- ✓ kann Touren und Kartenausschnitte downloaden und offline verfügbar machen (A)
- ✓ kennt Möglichkeiten, sein Smartphone energiesparend einzustellen. (A)

#### Methodik:

- [Indoor/Gruppe]
  - App-Funktionen (Menü) vorstellen
  - Kartenausschnitte downloaden
- [Outdoor/Gruppe]
  - Im Gelände wird die App **alpenvereinaktiv.com** zur Standortbestimmung verwendet.

### 4. WETTER [2 UE]

Der Teilnehmer ...

- ✓ kennt Informationsquellen für zuverlässige (Berg-)Wetter-Prognosen in Österreich (L)
- ✓ kann einen Wetterbericht lesen, verstehen und auf die entsprechende Tour anwenden (A)
- ✓ den „Alpenverein-Wetterdienst“ in **alpenvereinaktiv.com** bzw. **alpenverein.at** (A)
  - ✓ weiß um die Wichtigkeit stabiler Wetterverhältnisse Bescheid (V)
  - ✓ kennt die Gefahren von Sonne und Strahlung und die Anzeichen von Gewitterbildung (V)

#### Nicht Lernziele:

- × Physikalische/geodynamische Prozesse und Abläufe

#### Methodik:

- [Indoor/Gruppe]
  - Wetterberichte aus verschiedenen Quellen einholen und vergleichen
- [Indoor/Plenum]
  - Vortrag „Wetter“ (ppt)
- [Outdoor/Gruppe]
  - Wetterprognose und tatsächlichen Wetterverlauf vergleichen.



## 5. NATUR UND UMWELT [2 UE]

Der Teilnehmer...

- ✓ kennt geltende Gesetze für bergsportliche Tätigkeiten (V)
- ✓ weiß über Besucherlenkungsmaßnahmen Bescheid (V)
- ✓ kennt die Alpenvereinsaktion „Saubere Berge“ und weiß, wie man eine naturverträgliche Tour durchführt (V)
- ✓ kennt das Projekt „Vielfalt bewegt! Alpenverein von Jung bis Alt“ und weiß, wie man selbstständig als Beobachter aktiv sein kann (A)
- ✓ kennt (geschützte) Alpentiere und kann Tierspuren richtig zuordnen (A)
- ✓ kennt (geschützte) Pflanzenarten und kann diese bestimmen (A)

### Methodik:

- [Indoor/Gruppe]
  - Interaktive Präsentation

## 6. SEILTECHNIK [14 UE]

### 6.1. Anseilen, Partnercheck und Partnersicherung

Der Teilnehmer...

- ✓ kennt die Anseilmethode beim Alpinklettern in Zweier- und Dreierseilschaft (L)
- ✓ kennt den Partnercheck und kann diesen sinngemäß erklären (L)
- ✓ kann den Vorsteiger vom Körper mit Tuber bzw. den Nachsteiger vom Fixpunkt mit HMS und Plate sichern (A)
- ✓ kann den Vorsteiger vom Fixpunkt mit HMS sichern (A)
- ✓ kann einen Vorstiegssturz mit Tuber zuverlässig halten und weiß um die Vor- und Nachteile der jeweiligen Sicherungsmethoden Bescheid (A)
- ✓ kennt die Anwendungsbereiche von Einfachseilen, Halbseilen und Zwillingseilen und weiß wann und wie man diese einsetzt (A)

#### Methodik:

- [Outdoor/Gruppe]
  - Vormachen und erklären durch Ausbilder. Nachmachen durch TN. Wiederholung auf Tour.

### 6.2. Standplatzbau

Der Teilnehmer...

- ✓ kann einen Standplatz im Fels, sowohl an Bohrhaken als auch mit mobilen Sicherungsmitteln (Keile, Friens) einrichten und weiß um die jeweiligen Vor- und Nachteile sowie Gefahrenquellen Bescheid (A)
- ✓ kennt die Möglichkeiten, an einem Fixpunkt Standplatz zu errichten (A)
- ✓ kann einen Standplatz mittels „Reihenverankerung mit weichem Auge“ in unterschiedlichen Situationen errichten (A)
- ✓ kann einen Standplatz mittels „abgebundenem Ausgleich (oder Abseilstand)“ in unterschiedlichen Situationen errichten (A)
- ✓ kennt den Begriff der Redundanz (V)
- ✓ kann einen Standplatz – falls erforderlich – nach unten Abspannen (A)

#### Methodik:

- [Outdoor/Gruppe]
  - Vormachen und erklären durch Ausbilder. Nachmachen durch TN. Wiederholung auf Tour.

### 6.3. Zwischensicherungen

Der Teilnehmer...

- ✓ Kann Zwischensicherungen richtig einhängen und verlängern und weiß über die Wichtigkeit gut gelegter Zwischensicherungen Bescheid, da dort hohe Kräfte wirken (A)
- ✓ kann mit mobilen Sicherungsmitteln zuverlässige Zwischensicherungen herstellen (A)
- ✓ weiß über die richtige Taktik beim Anbringen der Zwischensicherungen Bescheid (A)

#### Methodik:

- [Outdoor/Gruppe]
  - Vormachen und erklären durch Ausbilder. Nachmachen durch TN. Wiederholung auf Tour.

## 6.4. Seilschaftsablauf

Der Teilnehmer ...

- ✓ beherrscht den Seilschaftsablauf bei Wechselführung und Raupentechnik (A)
  - HMS für Nachstieg vom Fixpunkt – HMS für Vorstieg vom Fixpunkt
  - Plate-Sicherung für Nachstieg vom Fixpunkt – HMS für Vorstieg vom Fixpunkt
  - Plate-Sicherung für Nachstieg vom Fixpunkt – Tuber-Sicherung für Vorstieg vom Körper
- ✓ Kennt die Seilkommandos in Mehrseillängenrouten (A)

### Methodik:

- [Outdoor/Gruppe]
  - Vormachen und erklären durch Ausbilder. Nachmachen durch TN. Wiederholung auf Tour.

### Nicht-Lerninhalte:

- ✗ Vorstieg Sichern mit Tuber vom Fixpunkt

## 6.5. Abseilen

Der Teilnehmer...

- ✓ kann den Abseilvorgang erklären, anwenden und einer Gruppe von Alpinkletter-Neulingen erklären (L)
- ✓ kennt den Partnercheck beim Abseilen und kann diesen sinngemäß erklären (L)
- ✓ weiß um die Notwendigkeit, dass beim Abseilen in beiden Seilenden ein Knoten sein muss (A)
- ✓ weiß um die Wichtigkeit eines zuverlässigen Abseilstandes Bescheid (L)

### Methodik:

- [Outdoor/Gruppe]
  - Vormachen und erklären durch Ausbilder. Nachmachen durch TN. Wiederholung auf Tour.

### Nicht-Lerninhalte:

- ✗ Gleichzeitiges Abseilen an den 2 verschiedenen Enden

## 6.6. Ablassen

Der Teilnehmer...

- ✓ kann eine Person mittels HMS oder Tuber ablassen (A)

### Methodik:

- [Outdoor/Gruppe]
  - Vormachen und erklären durch Ausbilder. Nachmachen durch TN. Wiederholung auf Tour.

### Nicht-Lerninhalte:

- ✗ Passives Abseilen von 2 Personen gleichzeitig

## 6.7. Prusiken

Der Teilnehmer...

- ✓ Kann an Einfach- oder Halbseilsträngen mittels Reepschnüren aufprusiken (A)
- ✓ Ist in der Lage, beim Abseilen frei hängend zu stoppen und sein Abseil- Setup so umzubauen, dass er damit wieder nach oben zum Stand prusiken kann. (A)

**Methodik:**

- [Outdoor/Gruppe]
  - Vormachen und erklären durch Ausbilder. Nachmachen durch TN. Wiederholung im Klettergarten.

**Nicht-Lerninhalte:**

- × Umbauen auf Münchhausentechnik. Dies ist nur im Winter bei der Selbstrettung im Falle eines Spaltensturzes notwendig.

## 7. RETTUNGSTECHNIK [10 UE]

### 7.1. Seilfixierung

Der Teilnehmer ...

- ✓ kennt die Möglichkeit, einen mit HMS gesicherten Nachsteiger mit dem Wasserklang zu fixieren, um z.Bsp. einen Flaschenzug aufzubauen (A)
- ✓ weiß um den Vorteil von Plates beim Nachsichern und deren selbstblockierende Funktion (A)
- ✓ kennt die Problematik des Lösen von blockierten Plates und dass der Nachsteiger in dieser Situation immer rückgesichert sein muss (V)

#### Methodik:

- [Outdoor/Gruppe]
  - Vormachen und erklären durch Ausbilder. Nachmachen durch TN. Wiederholung auf Tour.

#### Nicht-Lerninhalte:

- × HMS Fixierung mittels Schleifknoten

### 7.2. Expressflaschenzug und Körperflaschenzug

Der Teilnehmer ...

- ✓ kann einen Expressflaschenzug schnell und fehlerfrei aufbauen, um einen Nachsteiger über schwierige Kletterpassagen zu unterstützen (A)
- ✓ kann den Körperflaschenzug aufbauen um einen verletzten oder nicht mehr kletterfähigen Nachsteiger an den Stand nachzuholen (A)
- ✓ kennt die Vorteile von Plate und Tibloc bei Flaschenzugsystemen (A)

#### Methodik:

- [Outdoor/Gruppe]
  - Vormachen und erklären durch Ausbilder. Nachmachen durch TN. Wiederholung auf Tour.

#### Nicht-Lerninhalte:

- × Seilrollenflaschenzug

### 7.3. Seilverlängerung

Der Teilnehmer ...

- ✓ kennt die Möglichkeit, zwei Kletterseile zu verbinden um im Notfall andere Personen über längere Strecken passiv abzulassen mittels HMS (A)
- ✓ kennt die Problematik und auch die Gefahren (einklemmen von Fingern), die sich beim Durchschleifen des Sackstiches durch die HMS Sicherung ergeben (A)

#### Methodik:

- [Outdoor/Gruppe]
  - Vormachen und erklären durch Ausbilder. Nachmachen durch TN. Wiederholung auf Tour.

#### Nicht-Lerninhalte:

- × Seilverlängerung mittels Tuber.
- × Geflecht

## 8. FÜHRUNGSTECHNIK [12 UE]

### 8.1. Begrüßung und Ausrüstungskontrolle

Der Teilnehmer ...

- ✓ kann aktuelle Informationen zu Wetter, Ziel und Verhältnissen der Tour etc. kurz und verständlich kommunizieren, damit seine Sorgfalt dokumentieren und das Vertrauen seiner Gruppe stärken (A)
- ✓ kann sicherheitsrelevante Ausrüstungsgegenstände strukturiert abfragen und somit eventuelle Mängel aufdecken und beheben. (L)

#### Methodik:

- [Outdoor/Gruppe]
  - Begrüßung und Ausrüstungskontrolle durch TN. Feedback nach Durchführung.
  - Wiederholung durch andere TN.

### 8.2. Klettertechnik & Taktik

Der Teilnehmer ...

- ✓ kann bewegungs- und ausrüstungstechnische Tipps für das ökonomische Klettern im alpinen Gelände geben (L)
- ✓ kann Alpinkletter Anfängern auf Mehrseillängen Touren vorbereiten und ihnen durch gezielte Übungen zur Verbesserung ihrer Klettertechnik (siehe Anhang) helfen (L)
- ✓ weiß über die Problematik von brüchigen Fels- und Routenabschnitten Bescheid und kann dieser durch angepasste Klettertechnik entgegenwirken (A)

#### Methodik:

- [Outdoor/Gruppe]
  - Vormachen und erklären der Übungsreihen durch Ausbilder in geeignetem Gelände.
  - Nachmachen durch TN. TN übernimmt Ausbilderrolle.

### 8.3. Routenplanung mit Zu- und Abstieg

Der Teilnehmer ...

- ✓ weiß um eine gut ausgearbeitete Gesamtplanung auf alpinen Klettertouren Bescheid und hat auch die Elemente Zustieg, Abstieg und Abseilen in seine Planung miteinbezogen (A)
- ✓ hat Alternativrouten in seiner Planung erfasst und ist im Falle von labilem Wetter oder Nichtbegehbarkeit einer Tour (Nässe, Altschnee, Felssturz, etc...) vorbereitet (A)
- ✓ kennt die Technik zum sicheren Begehen von Klettersteigen ohne Klettersteigsets (A)
- ✓ ist sich der Steinschlagthematik bei Zu- und Abstiegen bewusst (V)

#### Methodik:

- [Indoor/Gruppe]
  - Thematisieren der Miteinbeziehung der Faktoren Zustieg, Abstieg, Abseilen und Ersatztouren in die Gesamtplanung.
- [Outdoor/Gruppe]
  - Diskussion und Bewusstmachen aller Planungselemente.

## 9. AUSRÜSTUNGSKUNDE [2 UE]

### 9.1. Technische Ausrüstung

Der Teilnehmer ...

- ✓ kennt die technischen Ausrüstungsgegenstände Klettergurt, Seil, Band- und Reepschnurmaterial, Sicherungsgerät, Karabiner und mobile Sicherungsmittel für Zwischensicherungen (A)
- ✓ weiß über Qualitätsunterschiede und Sichtüberprüfung von Ausrüstungsgegenständen Bescheid und kann Gruppenmitgliedern diesbezüglich beratend zur Seite stehen (L)
- ✓ kennt Austausch Kriterien von sicherheitsrelevanten Gegenständen (z.B. Seil, Schlingen..) (L)

#### Methodik:

- [Indoor/Gruppe]
  - Ausrüstungsbasar – Diskussion der technischen Ausrüstung
- [Outdoor/Gruppe]
  - Anwendung der Ausrüstung auf Tour. Evt. Ausprobieren von verschiedenen Gerätschaften.
  - Wiederholung der Ausrüstungsgegenstände im Rahmen der Lehrauftritte.

### 9.2. Bekleidung

Der Teilnehmer ...

- ✓ weiß über die Notwendigkeit funktioneller Kletter-Bekleidung Bescheid (V)
- ✓ kann Klettereinsteigern Tipps zur funktionellen Bekleidungswahl geben (L)

#### Methodik:

- [Indoor/Gruppe]
  - Ausrüstungsbasar – Diskussion der wichtigsten Bekleidungsstücke
- [Outdoor/Gruppe]
  - Anwendung der Ausrüstung auf Tour. Evt. Diskussion in der Gruppe.
  - Wiederholung der Ausrüstungsgegenstände im Rahmen der Lehrauftritte.

## 10. RECHT & VERSICHERUNG [2 UE]

Der Teilnehmer ...

- ✓ kennt den kostenlosen Service „Notfall-Hotline“ des Alpenvereins und die damit verbundenen Leistungen und er weiß, wann und wie er diesen für sich aktivieren kann (V)
- ✓ versteht, dass straf- und/oder zivilrechtliche Haftungsansprüche an seine Person nur dann bestehen, wenn ihm „fahrlässiges“ Verhalten nachgewiesen werden kann (V)
- ✓ weiß, dass alle ÖAV-TourenführerInnen (bzw. alle FunktionärInnen) haftpflicht- und rechtsschutzversichert sind und ihm somit auch bei nachgewiesener Verletzung seiner Sorgfaltspflichten kein persönlicher finanzieller Schaden bei einer zivilrechtlichen Schuldsprechung entsteht (A)
- ✓ ist sich darüber im Klaren, dass die Haftpflichtversicherung nicht gegen die Folgen einer strafrechtliche Verurteilung schützt und es dabei zur Freiheitsstrafe bzw. einer Geldstrafe in Form von Tagessätzen kommen kann. Diese richten sich nach dem individuellen Einkommensverhältnissen und liegen zwischen € 4,- und € 5.000,- (V)
- ✓ kennt die für ihn wesentlichen Versicherungsleistungen des Alpenvereins und weiß, wo es Detailinformationen dazu gibt (V)
- ✓ versteht die Rolle und den Auftrag der Alpinpolizei, nach einem Bergsportunfall die Fakten zu erheben und den Sachverhalt darzustellen (V)
- ✓ weiß, wie er sich gegenüber der Alpinpolizei verhalten soll und er kennt die Empfehlung des ÖAV, nicht unmittelbar nach einem Unfallereignis die behördliche Einvernahme durch die Alpinpolizei zu absolvieren (L)
- ✓ versteht die juristischen Fachbegriffe „Fahrlässigkeit“, „Kausalität“, „Maßfigur“, „Einlassungsfahrlässigkeit“, „Auswahlverschulden“ und „Verkehrsnorm“. Wesentliche Unterschiede zwischen „Strafrecht“ und Zivilrecht“ sind dem TN bekannt. (V)

### **Nicht-Lernziele:**

- ✗ Detailwissen zu allen Versicherungsleistungen des ÖAV
- ✗ Die Vermittlung von juristischem Detailwissen.

### **Methodik:**

- [Indoor/Plenum]
  - Variante 1: Präsentation „Rechts- und Haftungsfragen“ (ppt) mit anschl. Diskussion.
  - Variante 2: FAQ's oder Fallbeispiele gemeinsam durcharbeiten.



## **LEHRAUFTRITTE [4 UE]**

Am letzten Kurstag finden Lehrauftritte in Form eines Stationsbetriebs oder einer Lehrtour statt, in dem zentrale Führungselemente wiederholt und geübt werden können. Die Teilnehmer erhalten über ihre Leistung zeitnah ein Feedback.

Folgende Themen werden im Zuge von Lehraufritten/Wiederholung nochmals behandelt. Unklarheiten werden an dieser Stelle noch bereinigt. Das präsentieren vor der Gruppe wird geübt.

- Standplatzbau in Bohrhakenumgebung
- Standplatzbau mit mobilen Sicherungsmitteln
- Legen von mobilen Zwischensicherungen und Problematiken
- Vor- und Nachstieg sichern mit unterschiedlichen Methoden
- Seilschaftsablauf beim Abseilen
- Grundlagen der Klettertechnik/ Bewegungslehre
- Tourenplanung
- Ausrüstungskunde beim Alpinklettern
- Rettungstechnik

## E) ANHANG Klettertechnik

Jede Kletterroute stellt die Kletterer vor neue Bewegungsprobleme. Je mehr Bewegungsmuster zur Verfügung stehen, desto schneller wird eine Kletterstelle erfolgreich bewältigt. Bewegungsmuster erlernt man vor allem durch häufiges Klettern bzw. auch durch das Beobachten von guten Kletterern. Gezielte Übungen und bewusste Bewegungsausführungen können vor allem bei Schwachen Kletterern schnelle Fortschritte bewirken.

### **Begriffe**

Greifhand:	verlässt den Griff und fasst den Zielgriff
Haltehand:	bleibt am Griff
Hauptbein:	trägt beim Weitergreifen die Hauptlast
Spielbein:	stabilisiert den Körper, hat richtungsgebende Wirkung

### **Grundtechniken**

*Steigen*

*Greifen*

*Körper positionieren*

Frontal:	Becken und Schulterachse parallel zur Hand. Bei horizontalen Griffen im flachen bis senkrechten Gelände. An sehr kleinen Tritten, die kein Eindrehen zulassen.
Eingedreht:	Zehn und Knie werden in die gleiche Richtung gedreht. Bei seitlich zu belastenden Griffen notwendig. Auch im steilen Gelände erforderlich, da kraftsparend.

### **Standardbewegung**

Die Aufteilung der Kletterbewegung in drei Phasen hilft dem Kursleiter, eine Bewegung zu erklären.

*Vorbereitungsphase*

Zielgriff auswählen

Plan erstellen wie Körper und Füße platziert werden müssen um Zielgriff zu erreichen

Umsteigen

*Hauptphase*

Körperschwerpunkt (KSP) durch Druck aus Beinen und Zug aus Armen heben, seitlich verschieben oder absenken

Weitergreifen

*Endphase*

Belasten des erreichten Griffes durch Verlagerung des KSP

Umsteigen

Rasten

### **Spezielle Techniken**

Je nach Kletterniveau und Möglichkeiten können spezielle Techniken auch im Kursbetrieb geübt werden. Achtung auf geeignetes Übungsgelände und Absicherung (Toprope oder Boulderraum).

- Schulterzug, Kreuzzug
- Reibungsklettern
- Kamin- und Rissklettern
- Hooks (Ferse und Zehen)
- Piazen, Mantle und dynamische Techniken

# ÜBUNGSREIHEN ZUR KLETTERTECHNIK

## Treten und Steigen

### *Mäuse füttern*

Kursleiter malt mit Magnesia Mäusegesichter auf die Kletterschuhe. Der Mund der Maus ist der Bereich, auf den gestiegen werden darf. Die Tritte sind Käsestücke. Die TN haben die Aufgabe, einen Boulderquergang zu klettern und dabei die Mäuse zu füttern.

Variante:           - leises Auftreten ansonsten zurück zum Start  
                  - markieren der Tritte mit kleinen Steinchen als „Futter“

Effekt:             Mit richtigem Bereich der Schuhsohle ansteigen.

### *Expresstransport*

Es wird eine Boulderstrecke definiert. Die TN bekommen je 2 Expressschlingen, die am Rist über die Füße gelegt werden. Nun wird versucht, die Strecke zu klettern ohne die Schlingen zu verlieren. Die Übung ist nur für Fortgeschrittene TN und im leichten Bouldertergelände gut durchführbar.

Effekt:             Präzises Ansteigen.

### *Was liegt, das pickt*

Es wird eine Boulderstrecke definiert. Freie Tritt- und Griffwahl, die Tritte müssen allerdings dort belastet werden, wo sie als erstes berührt werden.

Variante:           auch mit Griffarten

Effekt:             Bewegungspräzision und Genauigkeit.

## Greifen

### *Griffarten*

Jeder TN bekommt einen Griff an der Wand zugewiesen und hat dann die Aufgabe, so viele Griffmöglichkeiten wie möglich zu finden. Nach 2 Minuten erkärt jeder seinen Griff mit den Möglichkeiten.

Effekt:    Kennenlernen der unterschiedlichen Greifmöglichkeiten.

### *Belastungsrichtung*

Es wird eine Boulderstrecke definiert. Die TN überlegen sich die Belastungsrichtung jedes Griffes und markieren diese mit Magnesia oder dünnen Tapestreifen. Danach wird der Boulder geklettert. Beim Weitergreifen muss der Unterarm immer parallel zu dem Markierungsband sein.

Effekt:    Erkennen der optimalen Belastungsrichtung. Körperposition ist abhängig von der Griffart.

### *Christbaumkugelklettern*

Boulderstrecke mit Start und Zielgriff markieren. Im Anschluss wird der Boulder geklettert. Die Griffe sind Christbaumkugeln, dürfen nicht zerbrechen und nur minimal belastet werden.

Effekt:    Körperposition wichtig um Griffe nur wenig zu belasten. Bewusstes Angreifen der Griffe.

## **Bewegungsraum / Bewegungsumfang**

### *Krake*

Kletterpaare bilden (Kletterer und Beobachter). Es wird eine Position in der Wand definiert (2 Tritte, 2 Griffe). Von dieser Position aus wird versucht, wie viele Griffe und Tritte erreicht werden können. Danach Wechsel.

Effekt: Erfahrung des Bewegungsraumes. Lesen der Felsstrukturen (Griffe und Tritte).

### *Die Entscheidung*

Kletterpaare bilden (Kletterer und Beobachter). Der Kletterer nimmt eine stabile Position ein an der Wand. Der Ansager definiert einen Griff. Der Kletterer muss entscheiden, ob er den Griff ohne weitersteigen erreichen kann und probiert danach im Anschluss, diesen zu erreichen. Nach einigen Entscheidungen wird gewechselt.

Variante: Erreichen der Griffe mit Ansteigen.

Effekt: Kennenlernen des Bewegungsraumes.

### *Punktgenau*

Boulderstrecke wird definiert. Der Kursleiter definiert, mit wie vielen Zügen die Strecke bewältigt werden darf. Die TN dürfen sich den Boulder gut anschauen und danach versuchen, den Boulder mit genau dieser Anzahl an Zügen zu klettern. Die Übung eignet sich besser an der Kunstwand als am Felsen!

Effekt: Erfahrung und Einteilen des Bewegungsraumes.

## **Körperpositionierung**

### *Fabelwesen*

Der Kletterer ist ein Fabelwesen. Das Wesen besitzt Froschbeine, Affenarme, und Mäuse als Füße. Statt dem Bauchnabel besitzt das Wesen außerdem ein Kletterauge, das immer zur Wand schauen muss. Bei einem Boulderquergang versuchen die TN nun, dieses Fabelwesen zu verkörpern.

Effekt: Körperposition, gestreckte Arme, richtiges Antreten mit der Schuhsohle.

### *Das Pendel*

Es werden Paare gebildet (Kletterer und Beobachter). An der Hüfte des Kletterers wird nun mittels Reepschnur ein Gewicht befestigt (Verlängerung der Wirbelsäule). Der Kletterer darf immer nur dann weiter, wenn das Pendel genau über dem Standbein hängt. Das Pendel darf nicht zu stark schwingen, sonst darf der Kletterer nicht weiter. Der Beobachter gibt Anweisungen.

Effekt: Erlernen des unbelasteten Ansteigens durch Verschieben des Körperschwerpunktes.

### *Stop or Go*

Es werden Paare gebildet (Kletterer und Beobachter). Der Kletterer bewegt sich am Fels vorwärts. Bei STOP „friert“ der Kletterer ein und muss seine Bewegungsposition beschreiben. Erst bei vollständiger Beschreibung darf der Kletterer weiterklettern bis zum nächsten STOP.

Effekt: Körperwahrnehmung und Bewegungsbeobachtung.

## Taktik

### *Kraftwerk*

Entlang eines Boulders werden 2-3 „Kraftwerke“ definiert. Kraftwerke sind gute Griffe an denen man Kraft tanken kann. Dafür müssen 3 Kriterien erfüllt sein: Langer Arm, KSP unter dem Kraftwerk und die freie Hand schütteln. Nach ca. 20 sec. wird zum nächsten Kraftwerk weitergeklettert.

Effekt: Erlernen stabiler Rastpositionen. Erkennen von günstigen Rastpositionen.

### *Freeze*

Boulder wird definiert. TN klettern und frieren jeweils am Ende der Vorbereitungsphase und am Ende der Hauptphase für 3 sec. ein.

Effekt: Erfassen der Phasenstruktur der Kletterbewegung. Einnehmen einer möglichst stabilen Körperposition vor der Hauptphase mit richtiger Trittwahl. Erkennen, dass die Bewegung nach der Hauptphase noch nicht vorbei ist.

### *Something special*

Es werden mehrere Boulder oder auch kurze Routen vorbereitet. Jeweils ein 2er Team ist bei einem Boulder/Route und versucht diese zu klettern. Die Stationen können sein: Reibungsboulder, Piazen, Kamin bzw. Rissverschneidung.

Effekt: Erkennen, dass verschiedene Geländeformen unterschiedliche Techniken erfordern.

*Für weitere Infos und Übungen siehe „Handbuch Sportklettern“ bzw. „Kletterspielebuch“, erhältlich im AV Shop.*

## Beurteilung der Teilnehmer

Der ÜL-Alpinklettern ist ein Ausbildungslehrgang mit qualifizierendem Abschluss. Konkret entscheidet der verantwortliche Ausbilder darüber, ob der Teilnehmer (TN) den Kurs „bestanden“ oder „nicht bestanden“ hat. Die „bestanden“-Kriterien bzw. Schlüsselqualifikationen werden den TN am Kursbeginn mitgeteilt (bzw. sind diese Online verfügbar).

### Schlüsselqualifikationen

TN werden während des gesamten Kurszeitraums nach folgenden **Schlüsselqualifikationen (SQ)** beobachtet und beurteilt (Mit der Reihenfolge des SQ ist keine Wertung verbunden):

- **(SQ 1) Fitness & Sportmotorik:** Der TN verfügt über die für die erfolgreiche Ausübung der Sportart notwendigen physischen (Ausdauer, Kraft, Bewegungstechnik) und psychischen (Mut, Achtsamkeit) Eigenschaften und Fertigkeiten. Im Bereich Ausdauer/Fitness wird erwartet, dass alpine Kletterroute bis 5 Seillängen und der dafür notwendige Zu- und Abstieg bis ca. (500 hm) für den TN keine Grenzbelastung darstellt.
- **(SQ 2) Fachkompetenz:** Der TN verfügt in ausreichendem Maß über die fachspezifischen Kompetenzen, um eine Gruppe auf alpinen Kletterrouten zu führen oder einer Gruppe grundlegende Fertigkeiten für risikobewusste und freudvolle Klettertouren zu vermitteln. Der TN hat die im Kurs behandelten Themen zur Seil-, Rettungs- und Führungstechnik verstanden und kann diese auch anwenden. Er verfügt außerdem über umfangreiche Orientierungsfähigkeiten und kann eine alpine Klettertour sorgfältig planen.
- **(SQ 3) Risikoverhalten & Selbsteinschätzung:** Der TN verfügt über ein ausgeprägtes Risikobewusstsein und zeigt allgemein umsichtiges Verhalten. Er verfügt über eine realistische Selbsteinschätzung und man kann darauf vertrauen, dass er im Rahmen seiner Vereinstätigkeit nur für solche Führungstouren und Kurse die Verantwortung übernimmt, denen er eindeutig gewachsen ist.
- **(SQ 4) Lernbereitschaft & Lernfortschritt:** Der TN zeigt Neugier und große Bereitschaft, sein Know how zu erweitern und sich persönlich mit seiner Erfahrung einzubringen. Demonstrationen, Erklärungen, Anweisungen und Korrekturen kann er rasch und erfolgreich umsetzen und in sein Verhaltens-Repertoire integrieren.
- **(SQ 5) Soziale Kompetenzen:** Der TN verfügt in ausreichendem Maße über Kompetenzen wie Einfühlungsvermögen und Rücksichtnahme, Kommunikationsfähigkeit, wertschätzender Umgang mit Anderen, Führungsqualitäten und Teamfähigkeit. Diese Kompetenzen sind hinsichtlich des spezifischen Bildungszieles zu beurteilen.

### bestanden/nicht bestanden

Teilnehmer am ÜL- Alpinklettern haben den Kurs „bestanden“, wenn sie dem verantwortlichen Ausbilder in allen 5 Schlüsselqualifikationen einen „positiven“ Eindruck vermitteln. Ein „nicht bestanden“ - wenn die Defizite in einer Schlüsselqualifikation zu groß sind - hat eine Wiederholung des gesamten Kurses zur Folge. Der Kurserfolg „bestanden/nicht bestanden“ wird am Vorabend des letzten Kurstages, unter Umständen auch erst am letzten Kurstag bekannt gegeben.

## F) Stundenplan

	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5
7:00	Anreise	Führungstechnik Seiltechnik	Führungstechnik Orientierung Rettungstechnik	Führungstechnik Mensch & Gruppe	Lehrauftritte
8:00					
9:00					
10:00	Zustieg/Check In Bezug der Quartiere Kurseröffnung	Führungstechnik Seiltechnik	Führungstechnik Orientierung Rettungstechnik	Führungstechnik Mensch & Gruppe	Lehrauftritte
11:00					
12:00					
13:00	Ausrüstungskontrolle Methodische Grundlagen Führungstechnik	Führungstechnik Seiltechnik	Führungstechnik Orientierung Rettungstechnik	Führungstechnik Mensch & Gruppe	Lehrauftritte
14:00					
15:00					
16:00	Pause	Pause	Pause	Pause	Heimreise
17:00	Seiltechnik	Rettungstechnik	Orientierung Wetter	Ausrüstung	
18:00	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	
19:00	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	
20:00	Tourenplanung	Tourenplanung	Tourenplanung	bestanden/nicht bestanden Recht & Versicherung	
21:00					
22:00					

