

Der Indoorschein

Prüfungsinhalte sind:

- Partnercheck
- Klettern einer Route im Vorstieg
- Vorstieg sichern und ablassen
- Kontrolliert stürzen
- Halten eines Sturzes
- Kommunikation am Top
- Kletterregeln



• **Seil vorbereiten**

Es gilt zu verhindern, dass die Sicherungsarbeit durch Seilsalat behindert bzw. der Sichernde dadurch abgelenkt wird, gleichzeitig kann bereits der Knoten im freien Seilende gemacht werden.

• **Einbinden direkt mit gestecktem Achter**

Der gesteckte Achter ist der klar favorisierte Anseilknoten. Er ist übersichtlich, lässt sich gut kontrollieren und ist auch nach Sturzbelastung leicht zu öffnen. Seilende des Anseilknotens muss ca. 10 cm überstehen.

• **Partnercheck**

Die Kletterpartner kontrollieren sich immer gegenseitig und trainieren eine fixe Reihenfolge des Partnerchecks ein:

- Anseilknoten?
- Gurtverschluss?
- Sicherungsgerät?
- Karabinerverschlussicherung?
- Seilende?

Unbedingt notwendig ist die Kontrolle mit der Hand durch "Angreifen". Bei "Halbautomaten" erfolgt ein "Blockiertest". Das freie Seilende wird immer mit einer Achterschlinge ca. 1 Meter vor dem Ende abgeknotet.

• **Klettern einer Route im Vorstieg**

Eine beliebige Route ist in adäquater Zeit frei zu klettern. Zu achten ist auf das korrekte Einhängen des Seils in die Zwischensicherungen und darauf, dass der Kletterer nicht zwischen Seil und "Wand" steigt und das Seil so zwischen seinen Beinen führt.

• **Vorstieg sichern und ablassen**

Die Anforderung besteht im souveränen Umgang mit einem beliebig wählbaren Sicherungsgerät, insbesondere im korrekten Handling beim Seil ein- und ausgeben sowie beim Ablassen: beide Hände unterhalb des Sicherungsgerätes, das Seil darf "rutschen". Beim "Halbautomaten" muss die rechte Hand am Bremsseil bleiben. Wichtig ist auch der richtige Standort des Sichernden in geringer Entfernung zur Wand, schräg unterhalb des Kletternden. Ebenfalls ein Thema: der Gewichtsunterschied und das Risiko beim Sturz emporgeworfen zu werden.

• **Kontrolliert stürzen**

Durch entsprechendes Sturztraining gelingt es dem Kletterer "kontrolliert zu stürzen": das Abspringen wird angekündigt, eine Hand greift knapp über dem Anseilknoten zum Seil, die zweite Hand dient zur Balance und zum ev. Abstützen, der Landepunkt wird bewusst wahrgenommen.

• **Halten eines Sturzes**

Hier soll dynamisches Sichern demonstriert werden: die Bremshand führt das Seil bewusst in die Richtung des Sicherungsgerätes - wie beim Seil Ausgeben. Gleichzeitig geht der Sichernde einen Schritt dem Sturzzug entgegen. Bei "Halbautomaten" entfällt das Seil Ausgeben, die Bewegung nach oben ist besonders betont auszuführen.

• **Kommunikation am Top**

Bevor der Kletterer sich zum Ablassen ins Seil hängt, sucht er den (Blick)Kontakt zum Sichernden. Erst wenn der Seilzug durch den sichernden Partner spürbar ist, hängt er sich ins Seil.

• **Kletterregeln**

Auf dieser Ausbildungsstufe müssen bereits alle Kletterregeln genannt werden können.