Mag. Pascal Oliveira, 33 Jahre, Sportklettertrainer.
Lehrbeauftragter beim ÖAV-ÖGV und bei der Sportakademie Wien, ÖAV-Lehrteam

sicher sichern lernen (2)

Mit Methode zum Vorstieg-Sichern von Pascal Oliviera

In bergundsteigen 2/05 führte uns Herta Gauster Schritt für Schritt zum selbständigen Toprope-Sichern. Nun geht's weiter zum Vorstieg. Und damit wird die Sache bedeutend ernster, da wir plötzlich mit dem freien Fall und daher mit ganz anderen Kräften konfrontiert sind. Eine souveräne Technik für das Vorstieg-Sichern zu vermitteln, ist eine grundlegende und die vielleicht wichtigste Aufgabe eines Kletterlehrers. Wie man hier methodisch vorgehen kann, zeigt uns diesmal der Sportklettertrainer Pascal Oliveira.

Wieder steht mir eine Gruppe Jugendlicher im Kletterkurs gegenüber um das Vorsteigen und Sichern richtig zu erlernen. Toprope-Klettern und Toprope-Sichern können sie bereits. Ich werde sie in den nächsten Kurseinheiten bei der Durchführung ausgewählter seiltechnischer Übungen anleiten. Ich selbst übe dabei keine aktive Rolle beim Sichern aus, sondern beschränke mich auf das Demonstrieren, Anleiten, Beobachten, Kontrollieren und gegebenenfalls rechtzeitige Intervenieren. Damit es nicht zu eintönig wird, sollen Übungen zur Klettertechnik und Kletterspiele das Programm abrunden. In unserer Vereinskletteranlage ist für die nötige Ausstattung und Ausrüstung gesorgt. Indoorkletteranlagen, in denen es sowohl Toprope-Routen mit fixen Seilen, als auch leichte Routen mit fix angebrachten Expressschlingen gibt, sind ideal für den Einstieg. Ein kindgerechter Boulderbereich ergänzt die Möglichkeiten optimal. Zum Üben des Klinkens können auch im Boulderbereich Hakenlaschen eingeschraubt werden.

Natürlich kann das Vorsteigen auch am Felsen erlernt werden. Eine methodische Annäherung ist auch hier empfehlenswert. Die ersten Schritte werden in leichten Routen gewagt, um auch dem Schwierigkeitsgrad gewachsen zu sein. Am besten eignen sich eigens zum Erlernen eingerichtete Routen. Der Fels soll kompakt, die Hakenabstände sehr kurz sein. Trifft dies nicht zu, sollten zum Vorstieg-Üben die Hakenabstände mittels Bandschlingen und Karabiner verkürzt werden.

Meine Gruppe ist inzwischen schon sehr neugierig wie das Vorsteigen eigentlich funktioniert, daher erkläre ich auch gleich zu Beginn das Grundprinzip. Schnell zeigt sich, dass zum Vorstieg-Sichern mehr dazu gehört, als Seileinziehen und Ablassen. Da die Kinder schon ein wenig Vorwissen mitbringen, erarbeiten wir gemeinsam die Antwort auf die Frage: "Welche zusätzlichen neuen Aufgaben muss eine Seilschaft erlernen, um den Schritt vom Toprope zum Vorstieg zu meistern?"

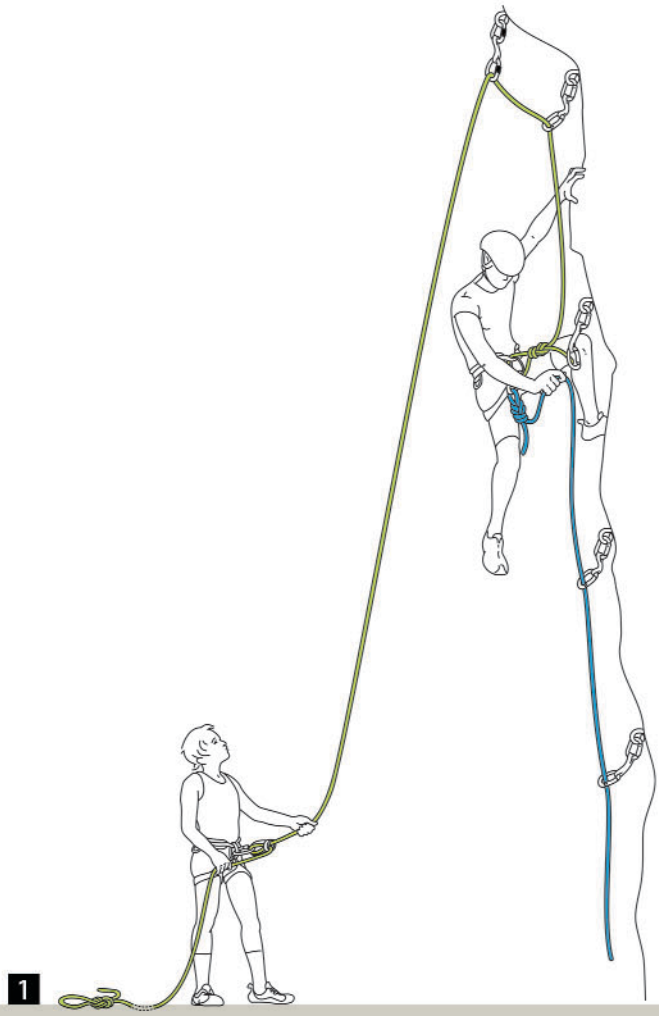
Neue Herausforderungen

Die neuen Aufgaben sind rasch erfasst: Der erweiterte Partnercheck, Sichern im Vorstieg mit Seilausgeben, Halten eines Sturzes, dynamisches Sichern, Klinken der Zwischensicherungen in einer stabilen Position, auf den korrekten Seilverlauf achten, Beherrschen eines kontrollierten Sturzes und das Management der Topumlenkung warten also auf uns. Nachdem das geklärt ist, integrieren wir gleich nach dem Aufwärmen die ersten Übungen in unsere Kursstunde.

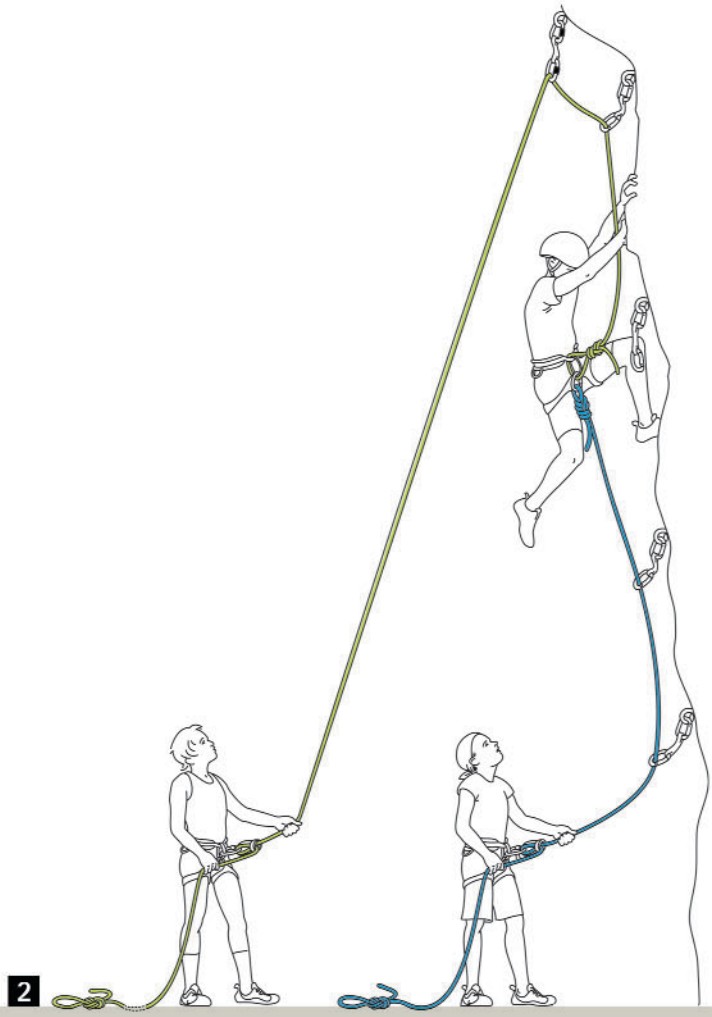
p Die Praxis

■ Erweiterter Partnercheck

Die Kletterregel "kein freies Seilende" bzw. der Achterknoten im freien Seilende gilt ja bereits beim Toprope-Klettern als Standardmaßnahme und ist - wie die anderen Checks (Gurtverschluss, Sicherungsgerät, Karabiner-Verschlusssicherung) bereits bekannt. Nun, beim Vorstieg-Sichern gewinnt gerade dieser Check noch einmal mehr an Bedeutung, daher thematisieren wir noch einmal dieses Risiko des freien Seilendes. Erweiterung erfährt der Partnercheck dann, wenn wir Routen ohne fixe



1



2

Expressschlingen klettern: Hier überprüfen wir zusätzlich, ob der Vorsteiger genügend Ausrüstung für die gesamte Route und den eventuellen Umbau am Top mit sich führt.

■ Klinken von Seil und Expressschlinge

Das Seil klinken üben wir gleich zu Beginn. Nach dem Vorzeigen der verschiedenen Methoden darf jeder selbst probieren. Mit Hilfe von Tipps und Korrekturen wird das richtige Klinken fortgesetzt. Dazu werden an der Boulderwand - oder auf einer Sprossenwand - Expressschlingen so angebracht (in Hakenlaschen geklinkt oder behelfsmäßig in Bandschlingen gehängt), dass sie vom Boden aus geklinkt werden können. Dadurch ist die Konzentration nur auf das Klinken gerichtet. Zu beachten ist, dass das Klinken mit jeder Hand, aber einhändig geübt wird. Die zweite Hand wird später ja zum Anhalten benötigt. Insgesamt gibt es dabei vier Herausforderungen. Klinken mit der rechten bzw. linken Hand, wobei der untere Schnapper mit der Schnapperöffnung jeweils nach rechts oder links zeigen kann. Die Kinder begreifen rasch, dass das Klinken beim Vorsteigen umso weniger Kraft und Nerven kostet, je besser es beherrscht wird. Es stellt eine elementare Fertigkeit dar.

Weil das Üben am Boden bald langweilig wird, muss nun aus der Kletterstellung in der Boulderwand geklinkt werden. In den folgenden Kurseinheiten bauen wir es dann immer wieder erneut ein, wobei die Übung abwechselnd auch im Toprope durchgeführt wird (Abb. 1). Dazu werden ca. 4 bis 5 Meter lange Seilstücke benötigt, die in den Hüftgurt eingebunden oder - beim Bouldern - um den Bauch gebunden werden. Bereits jetzt kann auf den richtigen Seilverlauf geachtet werden.

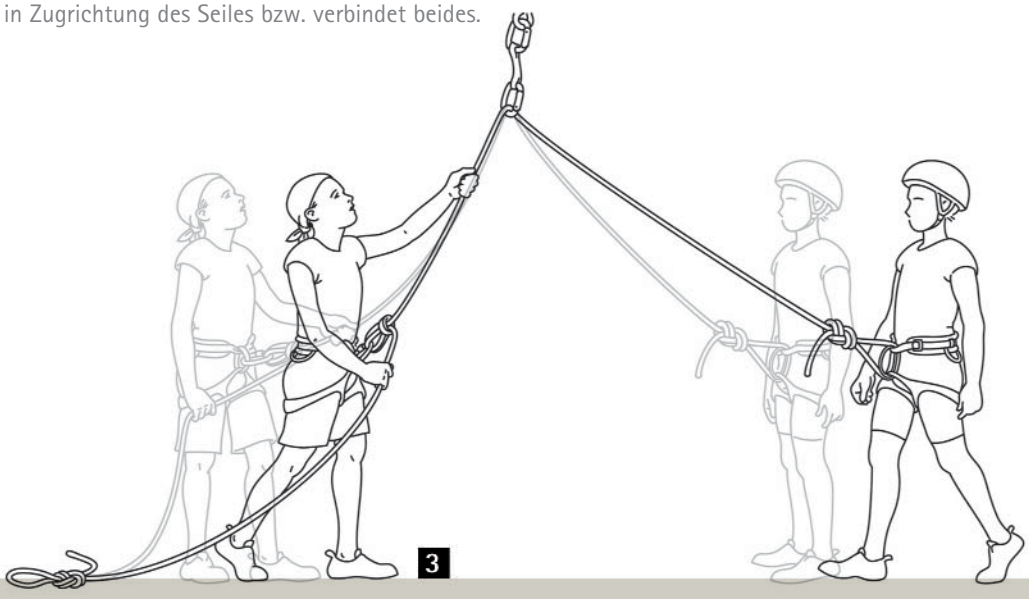
Tipp: Wer das Klinken üben will, aber kein Seilstück zur Verfügung hat, muss nur beim Einbinden mit dem Achterknoten ein drei Meter langes Seilende übrig lassen und schon kann es losgehen.
"Transportspiele" im Toprope oder beim Bouldern, bei denen Expressschlingen von einem Haken zum nächsten gebracht werden müssen, eignen sich übrigens auch schon für Kinder im Volksschulalter. Dabei erlernen sie auch spielerisch, wie man die Schlinge von der Materialschlaufe am Gurt abnimmt und sie dort am besten sortiert.

■ Seil ausgeben und einziehen

In der zweiten Einheit beschäftigen wir uns mit dem Seilhandling für die Vorstieg-Sicherung. Dazu werden die Kurskinder in Zweierteams geteilt und stehen sich als Seilschaft am Boden, im Abstand von etwa 4 Metern, gegenüber. Einer ist eingebunden, der andere hat die Seilsicherung eingelegt. Zum Einstieg eignet sich die Sicherung mit Tuber sehr gut.

Der Kletterer bewegt sich nun vom Sichernden weg, der das Seil ausgeben muss, ohne dass es bis zum Boden hängt oder gespannt ist. Das Seileinziehen mit Nachrutschtechnik ist bereits vom Toprope bekannt und es bereitet den Teilnehmern meist keine Schwierigkeit, diese Technik auf das Seilausgeben zu übertragen. Dabei ist auf das richtige Seilhandling ("Bremshandprinzip" usw.) zu achten. Sobald sich der Kletterer wieder auf den Sichernden zu bewegt, muss er unter denselben Bedingungen das Seil einziehen. Dabei erlernen die Kinder auch gleich die richtige Kommunikation innerhalb der Seilschaft. Die Übung klappt nämlich nur, wenn sie ihr Tempo aufeinander abstimmen.

1 Seil klinken. Der Kletterer wird toprope gesichert. Ein ca. 4 m langes, in den Klettergurt eingebundenes Seilstück wird nachgezogen und in die Expressschlingen geklinkt.
2 Auf dem Weg zum Vorstieg. Toprope- und Vorstiegsseil sind in den Klettergurt eingebunden. Toprope gesichert können so Kletterer (klettern und Seil klinken) und Vorstieg-Sicherer (Seil ausgeben und einziehen) stress- und gefahrlos erlernen.
3 Dynamisch Sichern. Kletterer und Sichernder stehen sich am Boden in einigen Metern Entfernung gegenüber. Das Seil kann über eine Expressschlinge in Reichhöhe umgelenkt werden. Weicht der Kletterer zurück, lässt der Sichernde etwas Seil nachrutschen oder macht einen Fechtschritt in Zugrichtung des Seiles bzw. verbindet beides.



Den Rollentausch nicht vergessen! Anschließend wird das Seil in eine niedrige Umlenkung gehängt - der Seilzug geht nun schräg nach oben, was der realen Situation entspricht - und die Aufgabe wiederholt.

Tipp: Diese Übung eignet sich auch hervorragend zum Kennenlernen neuer Sicherungsgeräte.

Dynamisch Sichern

Um das dynamische Sichern zu erlernen, wird jetzt das Bremsen eines Sturzes geübt. Die Kinder stehen sich wie beim "Seilausgeben Lernen" am Boden gegenüber (Abb. 3). Um einen Sturz zu simulieren, bewegt sich der Eingebundene rasch vom Sichernden weg, der ihn nun Abbremsen muss. Dazu lässt er etwa einen halben Meter Seil durch das Sicherungsgerät laufen, erst dann wird der Seildurchlauf gestoppt. Das Bremsseil wird dabei nicht ausgelassen, es wird lediglich der Griff gelockert, sodass das Seil rutschen kann.

Eine weitere Möglichkeit ist ein Fechtschritt in Richtung des Seilzuges, sobald der Sichernde den Seilzug spürt. Er versucht so, den Kletterer sanft und dynamisch abzubremsen. Der "Fechtschritt" und der kurze Seildurchlauf werden anschließend in Kombination geübt.
Da die Zugrichtung hierbei horizontal nach vorne geht, ist das Bremsen des Partners schwierig, wodurch die Kinder auch auf die vorhandenen Kräfte beim Sichern aufmerksam werden. Da die Seilzugrichtung beim Vorstieg aber nach schräg oben geht, wird nun das Seil über einen Haken umgelenkt und dieselbe Übung mehrmals wiederholt.

Auf dem Weg zum Vorstieg

Sobald das Seilausgeben beim Toprope-Sichern einigermaßen gekonnt wird, wagen wir uns in Dreierteams an den Vorstieg (Abb. 2). Da wir meist noch andere Kursinhalte (z. B. Spiele) haben, vergehen bis dahin durchaus einige Kurseinheiten.
Es gibt nun einen Kletterer, einen Vorstieg-Sicherer und einen Toprope-Sicherer, wobei darauf geachtet wird, dass alle drei ungefähr gleich schwer sind. Der Toprope-Sichernde ist für die Sicherheit verantwortlich, der Kletterer als auch der Vorstieg-Sicherer können sich auf das Üben konzentrieren. Dazu wird der "Vorsteiger" mit Toprope- und Vorstieg-Seil direkt eingebunden. Er mimt den richtigen Vorstieg und klettert eine leichte Route. Dabei klinkt er jede Schlinge, immer auf den richtigen Seilverlauf achtend. Der Sichernde ignoriert das Toprope-Seil. Er gibt das Seil aus und holt es ein, achtet auf seinen Standort und kommuniziert mit dem Kletterer wenn nötig. Der Dritte hält den Kletterer mit dem Toprope, falls dieser stürzt. Zu einem echten Vorstiegssturz kann es ja nicht kommen, was wichtig ist, denn das wurde ja noch nicht gelernt. Damit jedes Kind diese Aufgabe versteht, zeige ich es bei der ersten Dreiergruppe für alle vor und erkläre die wichtigen Details. Sobald das klappt, kann die nächste Gruppe beginnen. Drei Teams zu betreuen ist genug, da ihnen ja noch geholfen werden muss.

Hinweis: Der Vorsteiger muss schon bei der letzten Express unterhalb des Tops stoppen und abgelassen werden. So wird verhindert, dass das Vorstieg-Seil in die Toprope-Umlenkung eingehängt wird ("Nie Seil auf Seil!"). Das Ablassen übernimmt gleich der Vorstieg-Sichernde, wobei das Toprope-Seil etwas schlapper gehalten wird und nur mehr als Notbremse dient.

4

Die Richtung beim folgenden Rollentausch: Toprope-Sicherer wird zum Vorstieg-Sicherer, Vorstieg-Sicherer wird zum Kletterer, Kletterer wird zum Toprope-Sicherer. Da ich als Übungsleiter immer bei der Gruppe war, hatte der bisherige Toprope-Sichernde mögliche Anweisungen an den Vorstieg-Sichernden gehört, während der neue Toprope-Sichernde jetzt beim Vorstieg-Sichern besser beobachten kann.

Tipp: Der Kursleiter muss beide Hände frei haben und soll daher nicht Teil einer Dreiergruppe sein. Er sollte selber einen Gurt tragen und stets ein zusätzliches Sicherungsgerät bereithalten, damit er im Notfall die Sicherung selbst übernehmen kann.

■ Sturztraining im Toprope

Vier Kurseinheiten liegen hinter uns und die Gruppe hat das Seilausgeben, Klinken und dynamisch Sichern geübt. Ich frage mich nun, ob wir vor dem ersten Vorstieg noch ein Sturztraining im Toprope absolvieren sollen? Da wir es ja nicht eilig haben, entscheide ich mich für ein Sturztraining als nächsten Schritt. Schließlich soll der Sicherer noch dynamisch sichern üben und der Kletterer die korrekte "Sturzposition" erlernen.

Die Gruppe beherrscht das Toprope-Sichern und so kann ich sie gleich in Zweierteams aufteilen. Zunächst zeige ich die Aufgabe vor und nehme dazu ein Kind im Toprope mit dem Tuber in die Sicherung. Nun klettert meine Seilpartnerin einige Meter hoch und rutscht auf Kommando in das leicht straffe aber nicht gespannte Seil. Ich lasse dabei etwa einen halben Meter Seil durchlaufen und/oder mache einen Schritt nach vorne. Das Schlappseil wird langsam länger. Dabei muss das Mädchen natürlich immer wieder hinauf klettern, weshalb wir eine sehr leichte Route ausgewählt haben. Jetzt können auch die anderen Teams mit der Aufgabe beginnen und ich beschränke mich auf das Beobachten. Damit bei einem Fehler niemand bis auf den Boden fällt, mache ich bei jeder Seilschaft einen Schleifknoten ins Bremsseil. Dazu warte ich bis die Kletterer mindestens drei Meter hoch sind und knote dann das Seil direkt hinter der Bremshand des Sichernden ab. Der Knoten wird erst wieder für den Rollentausch bzw. für das Ablassen gelöst.

Tipp: Diese Übung baue ich während des Kurses öfters ein.

Damit auch die Kletterer auf den echten Vorstiegsturz vorbereitet sind, zeige ich die richtige Körperhaltung, die dann gleich mitgeübt wird. Der Rücken sollte rund gemacht werden und der Körper aufrecht sein. Eine Hand greift auf den Anseilknoten, die Knie sind leicht gebeugt. Normalerweise kippt der Stürzende von selbst ein wenig von der Wand weg - sich nach hinten abdrücken ist also nicht zu empfehlen, weil es dadurch leichter zu einem Kopfüber-Sturz kommen kann. In flachem Gelände sollte ein Sturz vermieden werden. Auch den Hinweis darauf, dass nie in das Gegenseil gegriffen werden darf und dass der Versuch, sich an einem Griff festzuhalten, zu bösen Verletzungen führen kann, bringe ich hier an.

■ Sturztraining im Vorstieg mit Notbremse

Beherrschen die Kinder das dynamische Sichern schon recht gut, so ist das Sturztraining im Vorstieg der nächste Schritt. Ein Seil wird in mehrere Expressschlingen eingehängt, wobei die oberste gegen einen Schraubkarabiner ausgetauscht wird. Dieser

4 Sturztraining im Vorstieg mit Notbremse. Der Kletterer steigt toprope gesichert bis zur vorgegebenen Stelle und springt auf Kommando ins Seil. Der Vorstieg-Sichernde sichert dynamisch. Die Notbremse steht seitlich hinter dem Vorstieg-Sichernden und hält das Seil mit beiden Händen so, dass das Schlappseil den Boden nicht berührt.

Zwischensicherungspunkt muss absolut sicher sein. Aus Sicherheitsgründen und um einen günstigen Seilverlauf zu bewahren, bleiben alle Zwischensicherungen unterhalb geklinkt.
Ein Partner klettert mit vorgehängtem Vorstieg-Seil, also mit Seilsicherung von oben, zur vorgegebenen Sprungstelle und lässt sich dort auf Kommando ins Seil fallen. Er nimmt dabei die richtige Körperhaltung ein. Wir beginnen mit dem Anseilpunkt etwa auf Höhe der letzten geklinkten Umlenkung (jene mit dem Schraubkarabiner). Erledigt der Sichernde seine Aufgabe gut, indem er weich sichert, kann die Höhe der Absprungstelle gesteigert werden und wir nähern uns dem richtigen Vorsteigersturz.

Tipp: Übermut muss hier unbedingt gebremst, ein Sturz bis zum Boden in jedem Fall vermieden werden! Die vorgegebene Sprungstelle muss sich mindestens in sechs bis sieben Metern Höhe befinden. Zum Üben genügt es, wenn die Füße maximal zehn Zentimeter über dem letzten Haken stehen. Zusätzlich hält der Kursleiter oder ein Kursteilnehmer das Bremsseil knapp hinter dem Sichernden als "Notbremse", falls dieser nun doch einen Fehler macht (Abb. 4). Um einen Wandkontakt während des Sturzes zu vermeiden, sollte an einer leicht überhängenden Wand geübt werden. Schwächere Kletterer können sich ja technisch am vorgehängten Seil hocharbeiten. Ist der vorhandene Gewichtsunterschied der Kletterpartner groß, so muss sich der Sichernde am Boden selbstsichern.

■ Sichern mit Notbremse

Als letzte Vorübung hilft mir als Kursleiter das Sichern mit Notbremse bei der Entscheidung ob ein Team schon selbständig klettern kann. Ich lasse die Teilnehmer in Dreiergruppen arbeiten -

5 Umbau am Top
1) provisorische Selbstsicherung mit Expressschlinge
2) Seilschlinge abknoten und im Hüftgurtring fixieren
3) ausbinden und am Umlenkpunkt durchfädeln
4) wieder direkt einbinden
5) Kommunikation mit dem Sichernden, Seilschlinge und Selbstsicherung lösen, ablassen

5

Zwei bilden die Kletterpartner, der dritte fungiert nur mehr als Notbremse. Er hält dabei das Bremsseil hinter dem Vorstieg-Sicherer fest ohne den Sichernden in seiner Tätigkeit zu behindern. Die "Notbremse" muss immer ausreichend Seil nachgeben und kommt erst dann zum Einsatz, wenn der Sichernde einen Fehler macht und beispielsweise das Bremsseil auslässt. Im Sturzfall verhindert er so den Absturz des Kletterers. Kann ich als Kursleiter beobachten, dass ein Team das Sichern und Klettern gut beherrscht, darf dieses auch als selbständige Seilschaft - aber immer noch unter meiner Aufsicht - klettern.

■ Umbau am Top
Der Umbau am Top (Abb. 5) kann beliebig in die Reihenfolge eingebaut werden, da es ein relativ eigenständiger Inhalt ist. Ich schließe ihn als einen der letzten Kursinhalte meist an den richtigen Vorstieg an. Zuerst zeige ich den Ablauf an einem eigens in Bodennähe vorbereiteten Haken vor. Nachdem alle ausreichend geübt haben, wird an einem Ring, einige Meter über dem Boden, geübt haben. Selten, aber doch immer wieder finden wir am Top nur eine Reepschnur oder eine Bandschlinge vor.

Hier gilt: Nie über Reepschnüre oder Bandschlingen direkt ablassen! Zwingend vorgeschrieben ist ein Karabiner oder ein Maillot Rapide. In diesem Zusammenhang werden die Teilnehmer auch darauf hingewiesen, dass in einem Umlenkkarabiner jeweils nur ein Seil geklinkt werden darf.

Tipp: Kinder und Jugendliche müssen die Komplexität der Situation begreifen, ehe sie diesen Kursinhalt erfolgreich erarbeiten können.

Methodische Hinweise

Der Zugang zum Klettern kann unterschiedlich sein. Die einen besuchen Kurse, andere gehen mit Freunden klettern und lernen so die notwendigen Fertigkeiten. Der Partner wird dabei zum Lehrer. Beide Möglichkeiten können zum Ziel führen. Ein Grundsatz sollte aber immer Gültigkeit haben: Sicherheit ist das oberste Prinzip!

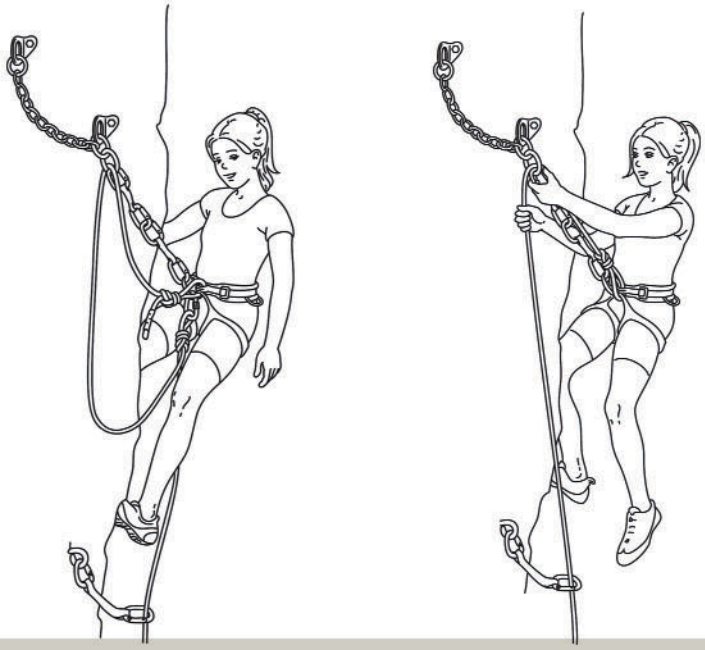
■ Entscheidend beim Einstieg in das Vorstieg-Klettern und -Sichern ist eine überlegte Zielsetzung. Schwierigkeit und Komplexität der einzelnen Aufgaben sollen in kleinen, gut überschaubaren Schritten angeordnet und eingefordert werden. Das Niveau der Teilnehmer ist entscheidend für die Auswahl der Übungen.

■ Jede Einzelfertigkeit soll ausreichend geübt wurden, ehe zur nächsten gewechselt und in der Zweierseilschaft geklettert wird. Langeweile vermeiden wir durch Wechseln von Aufgaben mit Klettertechnik und kleinen Spielen.

■ Da zu Beginn das Können nicht stabil ist, sollten auch nachträglich noch die vorgestellten Übungen eingeschoben werden um Einzelteile zu wiederholen und zu stabilisieren, auch wenn schon vorgestiegen wird. Besonders Kinder vergessen manchmal von einem zum anderen Mal auf wichtige Details.

■ Beim Üben in Kleingruppen gilt das Rotationsprinzip, das heißt, jeder Teilnehmer übt jede Rolle aus.

■ Aufgelegte folierte Skizzen und Zeichnungen zu den einzel-



nen Übungen ermöglichen ein intensives Üben. Den Teilnehmern ist es dadurch auch möglich, selbst zu überprüfen, ob die Aufgabe richtig ausgeführt wurde.

■ Realistisch ist, dass Kinder ab einem Alter von 10 - 11 Jahren in der Lage sind, die kletter- und sicherungstechnischen Aufgaben zu lernen. Die eigentliche Frage ist aber, ab welcher Altersstufe sie auch der Verantwortung des Sicherns gewachsen sind. Es gibt keine allgemeingültige Antwort und Empfehlung. Grundsätzlich sind auch 10 - 11jährige dazu in der Lage, da kognitive Fähigkeiten und Verantwortungsbewusstsein entsprechend stark ausgeprägt sind. Die Entscheidung "Ja oder doch lieber nicht" muss für jeden Teilnehmer individuell getroffen werden.

■ Ein wichtiger methodischer Grundsatz besagt, dass Kinder keine kleinen Erwachsenen sind. Sie sind leichter ablenkbar und ihre Konzentrationsfähigkeit ist kürzer. In Stress-Situationen können sie auf wesentlich weniger Erfahrung zurückgreifen. Geringeres Körpergewicht und weniger Kraft setzen zusätzliche Grenzen. Sichert ein Kind im Vorstieg, muss der Übungsleiter immer in Eingreifnähe stehen. Bei einer Zweierseilschaft kann er das Bremsseil zusätzlich (als Notbremse) halten. Letzteres gilt natürlich auch für erwachsene Anfänger!

Illustrationen: Lisa Manneh
Fotos: Mario, mc2alpin ■

ANGELA EITER
WELTMEISTERIN 2005
ROCKMASTER 2003/2004/2005

LA SPORTIVA®
innovation with passion

Vertrieb:
O.M.A Outdoor Marketing Agentur GmbH
A-5101 Bergheim
info@oma.cc · www. oma.cc

TIVA® is a trademark of the shoe manufacturing company „La Sportiva® S.p.A" located in Italy (TN)