

Literaturhinweise zur Lehrgangsvorbereitung für folgende Lehrgänge:

Ausbilder künstliche Kletteranlagen und Sportklettern Mittelgebirge

Im Allgemeinen sind die Lehrgänge sehr praxisorientiert. Da die Theorieausbildung jedoch ebenfalls sehr umfangreich ist, ziehen sich die theoretischen Ausbildungseinheiten oft bis in die späten Abendstunden. Eine Wiederholung oder Vertiefung ist deshalb nur schwer möglich. Zur Vorbereitung auf den Lehrgang müssen sich deshalb alle Lehrgangsteilnehmer schon vorab mit der Fachliteratur befassen.

Zur Vorbereitung auf die Lehrgänge dienen in erster Linie der:

- ❖ Alpin-Lehrplan 2 Klettern (Technik, Taktik, Psyche) Michael Hoffmann, 2013, ISBN 978-3-8354-1121-0
- ❖ Alpin-Lehrplan 5 (Sicherung und Ausrüstung) Chris Semmel, 2013, ISBN 978-3-8354-1120-3

Bitte arbeiten Sie die jeweils genannten Seiten bis zum Lehrgangsbeginn durch.

Trainer C Sportklettern Lehrgang I, Ausbilder künstliche Kletteranlagen

Lehrplan 5, Klettern – Sicherung, Ausrüstung (46 Seiten)

- ❖ Sicherung – Anseilknoten, S. 16-17
- ❖ Anseilen – Kombination, S. 26-27
- ❖ Bedienen von Sicherungsgeräten , ohne 8er, S. 37-57
- ❖ Einhängen von Zwischensicherungen – Seilführung im Vorstieg, S. 63-66
- ❖ Körpersicherung, S. 82-85
- ❖ Umlenkungen – Abbauen von Routen, S. 104-108
- ❖ Grundregeln des Sportkletterns – Kletterschein, S. 124-128

Lehrplan 2, Klettern – Technik, Taktik, Psyche (21 Seiten)

- ❖ Einführung, S. 8-9
- ❖ Treten – Griffe, S. 36-42
- ❖ Klettertechniken – Schulterzug, S. 66-72
- ❖ Grundform Eindrehen, S. 78-79
- ❖ Taktik – Stilformen, S. 104-106

außerdem:

- ❖ Broschüre Kletterschein der Naturfreunde Deutschlands, Toprope und Vorstieg, (kann in der Geschäftsstelle angefordert werden)

Trainer C Sportklettern Lehrgang II, Mittelgebirge

Lehrplan 5, Klettern – Sicherung, Ausrüstung (44 Seiten)

- ❖ Anbringen von Fixpunkten – Klemmkeile und Klemmgeräte S. 68 – 71
- ❖ Bohrhaken S. 74-77
- ❖ Abseilen – Abseilsicherungen, S. 109-114
- ❖ Seilkommandos im Klettergarten, S. 122 - 123
- ❖ Normen – Seile, Expressschlingen, Helme, Klettergurte (Normanforderungen lediglich für sportkletterrelevante Ausrüstung) ,S. 148-175

Lehrplan 2, Klettern – Technik, Taktik, Psyche

(25 Seiten, einige der folgenden Inhalte waren bereits zum Lehrgang I vorzubereiten)

Einführung – Bewegungslernen schülerorientiert, S. 8-13

Koordination – Zwischentreten im Lot, S. 44-47

Klettertechniken – Hinten Scheren, S. 66-76

Grundform Eindrehen, S. 78-79

Ökologie, S. 168-170

Darüber hinaus bilden die Kurzfilme im Bereich Bergsport auf der Naturfreunde Homepage, www.naturfreunde.de eine gute Gelegenheit sich auf die einzelnen Themen vorzubereiten.

Bundeslehrteam Bergsport im Juni 2014