



# BERGKLETTERN



1. Nenne und erkläre die Sicherheitsvorkehrungen, die beim Bergklettern angewendet werden sollten.
2. Sei mit dem Umgang folgender Gegenstände vertraut und erkläre, wofür sie eingesetzt werden:
  - a) Karabinerhaken
  - b) Hammer
  - c) Kletterhaken (verschiedene Typen)
  - d) Klemmringe
  - e) Gurte
  - f) Nylon-Kletterseil.
3. Kenntnis über die Pflege und Wartung von Seil und Seilrollen. Zeige, wie man folgende Knoten gebunden werden und erkläre, wann sie zum Einsatz kommen:
  - a) Rettungsschlinge (Palstek)
  - b) Doppelter Palstek
  - c) Doppelter Spierenstich
  - d) Achterschlinge
  - e) Sackstichschlinge
  - f) Prusikknoten
4. Erkläre die Funktionsweise von TOP-Rope und Vorstieg.
5. Beschreibe die 6 verschiedenen Arten von Klettern und die verschiedenen Schwierigkeitsgrade.
6. Zeige deine Fähigkeiten beim Klettern. Hierbei ist auf die richtige Körperhaltung zu achten. Zeige den richtigen Umgang mit losem Gestein und richte einen Stand ein. Erkläre die richtige Position zum Seil und wie Karabiner richtig eingesetzt werden.
7. Erkläre die richtige Verhaltensweise am Fels und benenne die wichtigsten Kletterkommandos.
8. Zeige den richtigen Umgang mit einer Prusikschlinge. Überwinde eine Höhe von 10 Metern mit Hilfe einer Prusikschlinge.
9. Zeige deine Fähigkeiten beim Bouldern an verschiedenen Schwierigkeitsgraden. Erkläre und zeige die folgenden Kletterkonzepte:
  - a) Klettern mit Rhythmus
  - b) Das Gewicht liegt auf den Füßen
  - c) Halte die Balance beim Klettern
  - d) Vorausschauend Klettern
10. Zeige deine Fähigkeiten beim Abseilen mit Hilfe eines Achters. Überwinde hierbei eine Höhe von 15 Metern.

