

Kurs: Sichern und Fallen

- Kursnummer:** 25-2020
- Ort/Gebiet:** Kletterturm „Kahleberg“, Potsdam-Waldstadt oder Kletterhalle [„south rock Berlin“](#)
- Termin:** **12.09.2020 10 bis 15 Uhr (Pause inklusive)**
- Preis:** **20,00 Euro** für Mitglieder des DAV Potsdam
60,00 Euro für Mitglieder anderer Sektionen und Gäste
- Leistungen:** Ausbildung, Organisation
- zusätzliche Kosten:** ggf. Fahrkosten und Halleneintritt
- Ziele:**
- sicher Sichern beim Fallen, bzw. Stürzen des/der Vorsteigenden mit dem Fokus auf Gewichtsunterschied und Dynamik
 - Reduktion von Sturzangst

Inhalte:

- Reflexion und gegebenenfalls Modifizierung des eigenen Sicherungsverhaltens in Vorstiegssituationen
- schrittweises Falltraining mit vorbereitenden Übungen
- Schulung der Sensibilität der/des Sichernden durch wechselseitiges Feedback innerhalb der Seilschaft, ggf. Videofeedback
- Erlernen von Möglichkeiten, trotz Gewichtsunterschieden dynamisch und sicher zu Sichern (dazu werden, wenn möglich, wechselnde Seilschaften gebildet)

- Anforderungen:**
- ab 16 Jahren
 - Vorstiegserfahrung im Klettern und Sichern (mind. Niveau 5 UIAA)
 - sichern mit Halbautomat/Autotuber

TN-Zahl: mind. 3 TN, max. 8 TN

Sonstiges:

Ausrüstung:
Klettergurt
Sicherungsgerät (Autotuber oder Halbautomat) KEIN Tube!
Kletterschuhe
Kletterseil (40m)
bei Vorstieg am Kletterturm: zusätzlich 8-10 Expressschlingen

Ausbilder: [Marie-Luise Hamann](#) und [Roman Klotz](#) (DAV Kletterbetreuer)

Anmeldung mit Anmeldeformular: [Kurse\[äd\]dav-potsdam.de](#)

Anmeldeschluss und Überweisung: **05.09.2020**
Verwendungszweck: *Vorname Name Kurs 25-2020 sicher sichern und fallen*

ACHTUNG: Die Kurs-Gebühr muss vor dem Kurs überwiesen werden, sonst ist eine Teilnahme nicht möglich.