

AM SEIL



GECKO TROPHY

Schweizer Alpen-Club SAC
Club Alpin Suisse
Club Alpino Svizzero
Club Alpin Svizzer



Dieses Büchlein gehört:



Ich klettere in der Kletterhalle, Schule, Organisation:

Hallo Kletter-Fan!

Dieses Booklet begleitet dich im Erlernen und Erweitern deiner Kletterfähigkeiten und macht deinen Fortschritt sichtbar. Wenn du regelmässig am Kurs teilnimmst und bei den Aufgaben und Übungen aktiv mitmachst, wird dir dein Kursleiter oder deine Kursleiterin dies bestätigen. Und sobald du die notwendigen Bestätigungen erhalten hast, bekommst du ein entsprechendes Abzeichen.

Viel Spass beim Klettern! Dein Ausbildungs-Team

KATZE ^{TRY}



Visum

Mit allen Griffen und Tritten an der Boulderwand hinauf- und abklettern	
Zehn Züge nach rechts und links klettern	
Sich an der Kletterwand bewegen und auf Kommando «Einfrieren» Position halten	
Einen komfortablen Platz in der Wand suchen	
Ins Seil sitzen und abgelassen werden	
Auf Seil (Kletterseil am Boden) 5 m balancieren	
Rückwärts aus sehr geringer Höhe auf die Matte abspringen und gut auf den Füßen landen	
Mindestens 5x präsent	
Abgabe Abzeichen	



Visum

Einen einfachen Boulder hinauf- und wieder abklettern	
Hindernisse umklettern (Personen, Röhrl, Seil, Ringe)	
Drei No-Hand-Rests finden und zeigen	
Fuss- und Handwechsel vorzeigen	
Sitztest am Selbstsicherungsautomaten vorzeigen	
Eine halbe Route klettern	
Purzelbaum vorwärts machen	
Einander anfeuern und unterstützen	
Mindestens 5x präsent	
Abgabe Abzeichen	



EICHHÖRNLI ^{TRY}

Visum

Aus dem Stand nach hinten abrollen	
Zehn Züge nach links und rechts am möglichst langen Arm klettern (Gibbonklettern)	
Klettergurt richtig anziehen	
Zwei Routen klettern (gesichert von Sicherungsautomat oder Leiter/in)	
Route mit Bonusgriffen klettern (selber aussuchen)	
Stützen und Stemmen in Verschneidung	
Indianer: einen Boulder ganz leise klettern	
Schütteln und Winken in verschiedenen Kletterpositionen	
Mindestens 6x präsent	
Abgabe Abzeichen	

GECKO

ROOKIE



Visum

Raupe klettern an der Boulderwand: Füße möglichst nah zu Händen und dann wieder so weit weg wie möglich strecken	
Drei Boulder in drei unterschiedlichen Wandneigungen klettern	
Zu zweit einen Boulder über zehn Züge definieren	
Sich selber mit Sicherungsgerät am Fixseil ablassen (Trockenübung)	
Seil einziehen vorzeigen (Trockenübung)	
Eine halbe Route mit Helikopter-Füssen klettern	
Als Gruppe eine bestimmte Anzahl Boulder klettern	
Seilspringen: 5 mal vorwärts, 5 mal rückwärts	
Mindestens 8x präsent	
Abgabe Abzeichen	

STEINBOCK

ROOKIE



Visum

Langer Arm: zehn Züge nach rechts und links klettern, Füße immer gleiche Höhe, die Hände folgen Griffen auf unterschiedlicher Höhe.	
Aus geeigneter Höhe im Bouldern abspringen und abrollen	
Seinen Bewegungsradius einschätzen: Von einem Griff einen einfach/schwer/sehr schwer zu erreichenden Zielgriff definieren mit Umstellen der Füße	
Partnercheck vorzeigen	
Sichern und Ablassen im Toprope (mit Hintersicherung)	
In Routen an drei vorgegebenen Orten auf Reibung antreten können	
Boulder mit stabiler Position an jedem Griff zeigen	
Fünf Liegestütze und 30 Sekunden Plank	
Mindestens 8x präsent	
Abgabe Abzeichen	

AFFE ROOKIE



Visum

Fröschli: Am möglichst langen Arm die Füsse zur Bewegungsvorbereitung stellen können	
Griffwechsel an verschiedensten Griffen vorzeigen	
Sich mit dem 8er-Knoten einbinden	
Vier Stürze im Toprope und sich mit den Beinen weich auffangen (gesichert durch Leiter/in)	
Vier Stürze im Toprope halten (mit Hintersicherung)	
Speedklettern	
Fünf verschiedene Animalwalks vorzeigen	
Partner/in ein positives Feedback geben	
Mindestens 8x präsent	
Abgabe Abzeichen	



Spiel für den Herz-Kreislauf anleiten	
2 Möglichkeiten z. präzisen Fusswechsel vorzeigen	
V. Boden aus möglichst weite Tritte an der Boulderwand erreichen und belasten (fünf Tritte linker und fünf Tritte rechter Fuss), Hände an guten Griffen auf Schulterhöhe, langer Arm	
Drei Boulder mit Schwung aus Beinen und Hüften	
Seilausgabe vorzeigen während Partner/in im Toprope abklettert	
Klippen aus stabiler Position mit Seilschwanz in Toprope-Route	
Visualisieren: fünf Züge in einer Route erklären und genau so klettern	
Drei verschiedene Technikübungen in drei Toprope-Routen vorzeigen (z.B. weich greifen / präzise stehen / dynamisch auslösen)	
Partner/in beim Klettern unterstützen	
Mindestens 10x präsent	
Abgabe Abzeichen	

STEINBOCK^{CHAMP}

Visum

Drei Übungen zur Mobilisierung vorzeigen	
Füsse schnell setzen	
Einen mittelschweren Boulder abklettern	
Doppeldynamo in einfachem Gelände aus Froschposition vorzeigen	
Überhängend klettern: Einen Boulder mit Eindrehen vorzeigen	
Vorstieg klettern u. sichern, hintersichert im Toprope	
Weiches Abfedern von Stürzen unterhalb der eingehängten Expressschlinge (gesichert durch Leiter/in)	
eine Route beschreiben und jemand anders muss sie suchen und klettern	
Als Gruppe eine bestimmte Anzahl Routen klettern	
Mindestens 10x präsent	
Abgabe Abzeichen	





AFFE CHAMP

Visum

Drei Spannungsübungen vorzeigen	
Kreuzzüge finden und ausführen	
Je ein Plattenboulder, Eindhreboulder, Leistenboulder, Stützboulder klettern	
Partner/in in überhängendem Gelände in Bodennähe spotten	
Einen Schulterzug finden und vorzeigen (Aufhocken auf den Fuss)	
Klettern und Sichern im Vorstieg einer einfachen Route	
Stürze auf Höhe der Expresschlinge weich halten begleitet durch Leiter/in	
Weiches Greifen in einer mittelschweren Route	
Route mit klar verschiedenen Geschwindigkeiten klettern	
Mindestens 10x präsent	

Abgabe Abzeichen

GECKO^{HERO}

Visum

Spezifisches Aufwärmen: eine Übung vorzeigen	
Alle Boulder- und Kletterregeln kennen	
Einen Boulder in der Standardbewegung klettern, stabile Position an jedem Griff und dabei bewusst einmal tief atmen	
Boulder mit Schwungarm oder mit Schwungbein klettern	
Spezielle Boulder klettern: Run n'jump Boulder, Foothookboulder, Kantenboulder	
Effiziente Klipppositionen in einer mittelschweren Route finden	
Stürze seitwärts der Expressschlinge gut abfedern (kletternde Person)	
Route (Projekt) im Vorstieg ausbouldern	
Routen on-sight und flash klettern	
Mindestens 12x präsent	
Abgabe Abzeichen	





STEINBOCK ^{HERO}

Visum

Eine Möglichkeit für ein spezifisches Aufwärmen am Fels vorzeigen	
Präzises Füsse setzen am Felsen	
Drei Routen am Felsen im Toprope klettern	
Ordnung am Gurt (Expressschlingen, Nabelschnur, Karabiner zum Fädeln)	
Mastwurf und HMS-Knoten vorzeigen, Expressschlingen richtig einhängen und klippen	
Fädeln vorzeigen am Boden	
Antizipieren des Verlaufs der Kletterroute, Topo lesen	
Packen für Outdoor	
Eine Geschichte übers Klettern am Felsen erzählen	
Mindestens 8 Halbtage präsent	
Abgabe Abzeichen	

AFFE HERO



Visum

Aufwärmen für Wettkampf	
Standardbewegung über fünf Züge mit unterstützender Hand (Greifhand) vorzeigen	
Projekt an einer Spraywall definieren, ausbouldern und klettern	
Routen/Boulder gemeinsam visualisieren, klettern, filmen und auf Video anschauen	
Von einem schweren Zug zur Ruheposition abklettern, 5x atmen und dann neu ansetzen	
Stürzen am Limit (gesichert durch Leiter/in)	
Volumen in Routen (z.B. Doppel- und Dreier-routen, Abklettern, Verharren vor Griffen) und an der Boulderwand (z.B. 10min klettern ohne Bewegungspause und Schütteln)	
Wettkampf-Simulation Bouldern, Speed oder Lead oder Teilnahme an einem Plausch-Wettkampf	
Sich selbst ein positives Feedback geben können	
Mindestens 15x präsent	
Abgabe Abzeichen	

SAMMELHALL

Schaffst du es, zwölf Abzeichen zu sammeln?

ENGE



Impressum

Herausgeber: Schweizer Alpen-Club SAC
www.sac-cas.ch, jugend@sac-cas.ch

In Kooperation mit dem Kletterzentrum Gaswerk

Autorin: Rachel Kernen

Mitautorin: Laura Friesenegger

Editieren: Jasmin Biller

Copyright: Schweizer Alpen-Club SAC, Bern

Ausgabe: 2025

Dieses Büchlein ist inklusiv gedacht.



Wir setzen uns für einen wert- und
würdevollen Sport ein.



In Zusammenarbeit mit:



Herausgeber:

Schweizer Alpen-Club SAC
Club Alpin Suisse
Club Alpino Svizzero
Club Alpin Svizzer



Partnerorganisationen:

Plusport⁺

