



## **KlimSchool 5: Klimschool HOTTON 2<sup>e</sup> jaars 19 OKTOBER 2008**

### **1. Organisatie**

- ❖ Aanwezigheid - Verdeling groepjes
- ❖ Benadrukken veiligheid aan de rots

### **2. Herhaling knopen en Touwcommando's (zeer kort)**

- ❖ Basisknopen - Touwcommando's – Touwbehandeling
- ❖ Herhalen standplaatsbouw (op ketting, op twee ogen, rond boom,...)
- ❖ Herhalen plaatsing setjes, inpikken touw en correct touwverloop

### **3. Herhalen nieuwe knopen en Technieken fysisch toepassen**

- ❖ Prussik met één hand op belast touw (als voorbereiding op enkelvoudige takel)
- ❖ Wasserklang / Alpiene slipsteek
- ❖ Expresstakel
- ❖ Enkelvoudige takel / met hulptouw
- ❖ Touwverlenging
- ❖ Krachtendriehoek uitleggen (op twee punten, op drie punten, op ketting, met bandsling,...)

Deze technieken onder begeleiding laten uitvoeren en iemand laten hangen aan het touw terwijl de takel en de touwverlenging uitgevoerd worden.

### **4. Voor- en Naklimmen op rots**

- ❖ De jeugdklimmer alles laten uitleggen en uitvoeren voor hij een route begint voor te klimmen.
- ❖ Rappelstand correct installeren en touw correct uitwerpen

Opm. Voorklimmers

- ☞ Routes kiezen waar je zo veel mogelijk contact kunt houden met de naklimmers
- ☞ Wanneer je zelf problemen hebt met de route, kies liever terug te zakken dan te riskeren dat je eruit gaat of dat je naklimmers komen vast te zitten en je geen echte veilige controle over hen hebt!!!

### **Doel :**

- ***Letten op correct inbinden en zekeren***
- ***Gebruik van de correcte touwcommando's***
- ***Nieuwe knopen en technieken toepassen***
- ***Krachtendriehoek begrijpen***
- ***Veilige standplaatsopbouw***