

Knoten	Sackstich	6
	Achterknoten	6
	Doppelter Bulin	8
	Weiches Auge	8
	Prusikknoten	8
	Bandschlingen-Klemmknoten	10
	Halbmastwurf	10
	Mastwurf	12
	Ankerstich	12
	Weberknoten	12
	Spierenstich	14
	Gesteckter Achter	14
	Schmetterlingsknoten	14
Anseilen	Hüftgurt	16
	Kombination Hüft- und Brustgurt	22
	Klettersteig	26
	Anseilen in der Gletscherseilschaft	28
	Seil verkürzen	30
Sichern in Halle und Klettergarten	Partnercheck	32
	Partnersicherung	34
	Standort des Sichernden	46
	Sturzzug	46
	Zwischensicherungen	48
	Sturz	50
	Ablassen	52
	Toprope-Klettern	54
	Umbau am Umlenkpunkt	56
Standplatz	Zentralpunkt	58
	Reihenverankerung	60

	Ausgleichsverankerung	62
	Standplatz an einem Fixpunkt	66
	Verspannungen	70
	Standplatz an Eisschrauben	74
	Eissanduhr „Abalakow“	78
	Toprope im Eis	78
	Standplatz im Firn	80
	Verankerung mit Ski	82
Sichern in Mehrseillängen	Zwischensicherungen	84
	Seilkommandos	84
	Seilschaften	86
	Methoden der Partnersicherung	92
Abseilen	Abseilstand	102
	Abseilgerät und Kurzprusik	104
	Ablauf beim Abseilen	106
Rettungstechnik	Fixieren	112
	Prusiktechnik	114
	Expressflaschenzug	116
	Express-Körperflaschenzug	116
	Körperflaschenzug klassisch	118
	Seilrollenflaschenzug	120
	Selbstseilrolle	122
	Seilverlängerung	124
	Methoden der Spaltenbergung	126
	Münchhausentechnik	132
Rund ums Seil	Seiltypen	136
	Seilnorm	138
	Häufige Fragen	140