

Wörterbuch der Kletterbegriffe

Hier: Allgemeines

Begriff	Erklärung
A (0/1/2/3/4/5)	Schwierigkeitsgrad für technisches Klettern.
Abbauen	Das Einsammeln des beim Klettern verbauten Materials wie Expressen und mobile Sicherungsmittel beim Ablassen.
Abbinden	Mit einem Knoten fixieren.
Abgespeckt	Durch häufiges Klettern verursachte glatt gewordene Felsoberfläche.
Abklettern	Das Klettern nach unten.
Ablassen	Herunterlassen des im Seil hängenden Kletterers zum Boden oder Standplatz.
Abseilen	Abstieg an einem fixierten Seil. Meist wird hierbei das Seil durch eine Umlenkung gefädelt. Eine Seilbremse (z.B. Abseilachter oder Tube) verbindet Seil und Person, während man am Seil nach unten gleitet.
Abseilgerät	Gerät zum Abseilen.
Abseilpiste	Mit Fixpunkten versehene Strecke zum Abseilen.
Absprunggelände	Fläche unter einem Boulder, auf die abgesprungen/gelandet wird.
Absprunghöhe	Die Höhe, in der beim Bouldern abgesprungen werden muss.
Abstieg	Die Strecke vom Ende einer Route zurück zum Ausgangspunkt.
Achter	Kurzform mit zwei Entsprechungen: Entweder für einen Abseilachter oder für den Achterknoten.
Achterknoten	Knoten, der optisch an eine 8 erinnert. Wird beim Klettern in gesteckter Form als Einbindeknoten verwendet..
Affenfaust	Knoten, der als Zwischensicherung in einen passenden Riss geklemmt wird.
Affenindex	Auch Ape-Index genannt. Berechnet sich aus der Armspannweite und der Körperhöhe.
Afterwork-Route	Wettkampfroute. Die Wettstreiter dürfen die Route für eine gewisse Zeit ausbouldern, bevor ein Wertungsdurchgang stattfindet. <i>[die outdoor erneuten]</i>
Ägypter	Haltung beim Klettern, die durch starkes Eindrehen und Herunterdrücken des wandnahen Knies erzeugt wird. Auch Dropknee genannt.
Akklimatisation	Anpassung des Körpers an ein anderes Klima (zum Beispiel an große Höhen oder andere Temperaturen).
Allez	Ausruf zum anfeuern und motivieren des Kletterers.
Alpines Sportklettern	Sportklettern an alpinen Wänden nach den Regeln des Sportkletterns. Absicherung erfolgt oft durch Bohrhaken.
Alpinstil	Kletterstil in mehrtägigen Routen in alpinem Gelände ohne Verwendung von Fixseilen oder anderen technischen Hilfen. Proviant und Material wird von der Seilschaft mitgetragen.
am kurzen Seil	Sicherungsmethode, die auf Gletschern anwendung findet. Wird aber auch bei Kletterern bei unsicheren Wegen (zum Beispiel beim Abstieg) eingesetzt.
am laufenden Seil	Klettermethode, bei der zur Zeitersparnis beide Partner einer Seilschaft gleichzeitig klettern. Das Seil zwischen den Kletterern ist in Zwischensicherungen eingehängt. Riskanter Kletterstil, vorallem für den Vorsteiger. Auch am gleitenden Seil genannt.
Ankerstich	Bestimmter Knoten, der sich leicht wieder lösen lässt.

Begriff	Erklärung
Anseilschleufe	Schleufe am Gurt. Verbindet Hüft- und Beinschlaufen miteinander. Dient als Anseilpunkt für das Kletterseil oder Punkt, an dem das Sicherungsgerät befestigt wird.
Antreten	Platzieren des Fußes auf einem Tritt.
Aufgestellte Finger	Fingerstellung beim Halten eines Klettergriffs. Hierbei sind die Finger relativ stark gebäugt. Erleichtert das Halten kleiner Griffe aber belastet die Fingergelenke sehr stark.
Aufleger	Auch Sloper genannt. Rundlicher Griff, ohne greifbare Kanten. Muss mit der offenen Hand auf Reibung gehalten werden.
Ausbouldern	Das Ausprobieren von einzelnen Zügen und Griffvarianten in einer schweren Kletterpassage.
Ausgesetztheit	Exponiertheit einer Kletterroute.
Ausklettern	Auch Cool Down genannt. Leichtes Klettern am Ende eines Klettertrainings.
Ausseilen	Ausbinden aus dem Seil.
Ausstieg	Übergang am Ende einer Kletterroute zu anderem Gelände.
Backstep	Seitlich eingedrehte Körperposition mit angewinkelt stehendem Fuß.
Band	Horizontaler, breiter Absatz einer Fels- oder Kunstwand.
Baseclimb	Sportkletterroute, die nur den unteren Teil einer hohen Wand nutzt.
Basislager	Auch Base Camp genannt. Ausgangspunkt vor langen Besteigungen eines Berges.
Begehung	Durchstieg einer Kletterroute.
Begehungsstile	Stil, in dem eine Route geklettert wird. Beispiel: Rotpunkt, Pinkpunkt, Flash, Solo, Free Solo, Vorstieg, Nachstieg
Betaflash	Flash-Begehung einer Route unter Zuhilfenahme von Informationen über die Route.
Bicycle	Klettertechnik, bei der ein Fuß an einem Tritt zieht und der andere Fuß auf den Tritt drückt. Damit wird eine Klemmwirkung erzielt, die den Kletterer stabilisiert.
Bierhenkel	Bezeichnung für einen großen Griff in Form eines Henkels, der mit allen Fingern umschlossen werden kann.
Bigwall	Sehr hohe Wand, für die in der Regel mehrere Tage zum Durchstieg nötig sind.
Biwak	provisorisches Nachtlager im Freien
Biwakschachtel	alpine Notunterkunft in Fertigbauweise für Bergwanderer oder Bergsteiger. Befinden sich meist an abgelegenen Orten. Im Inneren der kleinen Containern aus Blech, Wellblech, Holz oder Kunststoff befinden sich möglichst viele Schlafplätze in Form von Matratzen, Decken, Kerzen, ein Hüttenbuch und Schneeschaufeln. In manchen Fällen sind darin auch Notvorräte, ein Nottelefon ein Kocher oder Ofen zu finden.
Blankeis	Eis ohne Schnee.
Blockieren	Doppeldeutig. Entweder ist damit das Blockieren des Seils im Sicherungsgerät gemeint oder das Halten des gebeugten Armes in spitzem Winkel an einem Klettergriff gemeint.
Blumenkohleis	Eis, das an Blumenkohl erinnert. Entsteht durch Lufteinschlüsse an gefrorenen Wasserfällen.
Board	Balken oder Brett mit verschiedenen Griffen für das Klettertraining. Auch Griffbalken oder Griffbrett genannt.
Boulder	Auch Bloc oder Problem genannt. Bezeichnung einer Kletterroute beim Bouldern.

Begriff	Erklärung
Boulderblock	Felsblock, der sich zum Bouldern eignet.
Bouldermatte	Auch als Crashpad bezeichnet. Meist tragbare Matte, die zur Verletzungsvorbeugung beim Bouldern auf den Boden gelegt wird.
Bouldern	Das Klettern ohne Seil in Absprunghöhe. Hohe Anforderungen an Kraft und Motorik auf kurzer Strecke. Hohe Verletzungsgefahr beim Sturz.
Bremshand	Meist die stärkere Hand des Sichernden, die das Bremsseil hinter dem Sicherungsgerät das Seil hält, damit eine Bremswirkung erzielt und der Kletterer gehalten werden kann.
Bremshandprinzip	Das Bremshandprinzip sagt aus, dass die Bremshand des Sichernden das Bremsseil immer umfassen muss. Auch beim Ablassen des Kletterers muss diese am Bremsseil bleiben. Eine Verletzung des Bremshandprinzips kann je nach Situation zum tödlichen Absturz des Kletterers führen.
Bremsseil	Der Abschnitt des Kletterseils, der in der Sicherungskette hinter dem Sicherungsgerät auf der dem Kletterer abgewandten Seite liegt.
Brustgurt	Ergänzung des Sitzgurtes. Verhindert beim unkontrollierten Stürzen ein Kippen mit dem Oberkörper nach hinten. Ist insbesondere bei kleineren Kindern empfehlenswert.
Buildering	Auch als Urban Climbing bezeichnet. Klettern an Gebäuden und Baustellenkrähen.
Campusboard	Trainingsgerät zum Klettern: 1-4 Meter hohes, überhängendes Hangelbrett mit unterschiedlichen Griffleisten.
Chalk	Auch Magnesia genannt. Basisches Magnesiumcarbonat. Wird verwendet, um den Handschweiß zu neutralisieren und die Griffigkeit zu erhöhen. Ist in verschiedenen Formen erhältlich: als gepresster Block, als loses Pulver, in einem Stoffsäckchen als Ball (Chalkball) oder in Alkohol gelöst als Flüssigkeit erhältlich.
Chalkbag	Auch Magnesiasack oder Magnesiabeutel genannt. Kleiner verschließbarer Beutel zum Anhängen oder Umschnallen, der zur Aufbewahrung von Chalk dient.
Chalken	Benutzen von Chalk / Magnesia.
Chippen	Das Schlagen oder Bohren von Griffen in natürlichen Felsen.
Clean Climbing	Auch Trad-Climbing genannt. Das Klettern in Routen ohne Bohrhaken. Zwischensicherungen werden nur mit mobilen Sicherungsgeräten angebracht und später wieder abgebaut.
Cleanen	Das Einsammeln der Zwischensicherungen durch den Nachsteiger beim technischen Klettern.
Clip-Drop-Methode	Methode zur Angstbewältigung im Vorstieg, bei der methodisch das Fallen ins Seil geübt wird.
Clipstick	langer Stab (oft auch Teleskopstab) mit Halterung für Karabiner (Expressen) zum Klicken weit entfernter Haken.
Dach	Nahezu horizontales/sehr stark überhängendes Klettergelände.
Deadpoint	Toter Punkt beim dynamischen Weitergreifen, an dem die Schwerkraft kurzzeitig nicht spürbar ist.
Deep Water Soloing	Klettern ohne Sicherung über Wasser mit größerer Tiefe.
Direttissima	Der Gipfelfalllinie folgende Kletterroute.
Doppelter Bulin	Auch doppelter Palstek genannt. Wird als Einbindeknoten beim Klettern verwendet. Ist auch nach häufigem Stürzen ins Seil leicht zu lösen.
Double-Dyno	Dynamo bei dem beide Hände gleichzeitig den Griff verlassen.

Begriff	Erklärung
Dreierseilschaft	Kletterteam bestehend aus drei Personen, die zusammen klettern.
Dreifingerloch	Griff, der nur von drei Fingern gehalten werden kann.
Drei-Punkt-Regel	Regel beim Klettern die besagt, dass zu jedem Zeitpunkt drei Gliedmaßen Kontakt zum Fels halten sollten.
Drytooling	Auch Mixed-Klettern. Mischung aus Eis- und Felsklettern unter Benutzung von Eiskletterausrüstung. Spezielle Steigeisen und Eisgeräte werden zur Überwindung von Felsen genutzt.
Duellklettern	Disziplin beim Klettern, die Schwierigkeitsklettern und Geschwindigkeitsklettern vereint.
Dummy Runner	Zwischensicherung in Mehrseillängentouren gleich oberhalb des Standplatzes, die einen Sturz in den Standplatz verhindern soll.
Duodess-Seil	Auch Bicolor-Seil genannt. Seil, das zwei unterschiedlich gemusterte/farbliche Seilhälften besitzt.
Dynamisches Sicherungsgerät	Dynamische Sicherungsgeräte ermöglichen ein dynamisches Sichern ohne Einbeziehung des Körpers. Sie sind jedoch nach Meinung der Sicherheitsteams des DAV und Klever-Verbandes nur noch in speziellen Fällen, wie zum Beispiel die Sicherung über einen Fixpunkt, einzusetzen und weisen eine geringe Fehlertoleranz beim Sichern auf. Im Bereich des Sportkletterns sollte man nach Expertenmeinung einen Halbautomaten verwenden. Beispiele für dynamische Sicherungsgeräte sind der HMS oder Tuber wie das ATC von Black Diamond.
Dynamo	Weiter, dynamischer Zug.
Einbindeknoten	Knoten, der zum Einbinden in das Kletterseil geeignet ist. Hier wird hauptsächlich der Achterknoten oder der doppelte Bulin verwendet.
Einbinden	Herstellung einer Verbindung zwischen Kletterer und Seil durch einen Anseilknoten.
Einbohren	Anbringen von Bohrhaken in einer Kletterroute.
Eindrehen	Klettertechnik, bei der durch Drehung der Hüfte zur Wand eine Höhere Reichweite und bessere Hebelwirkung erzielt wird. Durch Eindrehen bringt man den Körperschwerpunkt näher an die Wand.
Einfingerloch	Griff, der nur von einem Finger gehalten werden kann. Auch Mono genannt.
Einrichten	Präparieren einer Route mit Zwischensicherungen.
Einstieg	Anfang einer Kletterroute.
Eisklettern	Spezielles Klettern im Eis.
Ernsthaftigkeit	Bewertung der Gefährlichkeit einer Route
Erschließer	Person, die eine Wand oder Route erstmals mit Haken bestückt.
Erstbegehung	Der erste Durchstieg einer Kletterroute in einem anerkannten Begehungsstil.
Expeditionsstil	Begehungsstil meist hoher Wände oder Berge. Fixseile und Hochlager dürfen verwendet werden.
Expresse	Auch Exe, Expressset, Expressschlinge oder Pärchen genannt. Besteht aus zwei durch kurze abgenähte Bandschlinge miteinander verbundenen Normalkarabinern. Stellt die Verbindung zwischen Kletterseil und Haken her.
Falltest	Toprope-Übung zum Sturz- und Sicherungstraining.
Fangstoß	Bremskraft, die beim Sturz über das Seil auf den Kletterer wirkt.
Fb (Schwierigkeitsgrad)	Schwierigkeitsgrad beim Bouldern (von Fontainebleauskala).

Begriff	Erklärung
Figure of Four	Position beim Klettern, bei der das Bein über dem entgegengesetzten Arm abgelegt wird. Durch diese Position kann ein fehlender Tritt kompensiert werden.
Fingerloch	Griff, der nur von wenigen Fingern gehalten werden kann.
Fingerlock	Durch Anwinkeln des Fingers in einer Spalte mögliche Halteposition.
Fixieren	Festhalten eines Griffs unter Belastung.
Fixpunkt	Auch Sicherungspunkt genannt. Zuverlässiger Befestigungspunkt zur Zwischensicherung oder Standplatzsicherung beim Klettern oder Bergsteigen.
Fixpunktsicherung	Sicherungsmethode, bei der das Sicherungsgerät direkt in einen Haken oder anderen fixen Punkt eingehängt wird.
Fixseil	Fest verankertes Seil. Wird oft bei Expeditionen oder als Auf- und Abstiegshilfe verwendet.
Flash	Rotpunkt-Begehung einer Route oder eines Boulders. Durchstieg ohne vorheriges Auschecken/Ausbouldern der Route. Infos und Tipps im Vorfeld sowie das Anschauen vom Boden sind ebenso erlaubt wie das Beobachten eines anderen Kletterers in dieser Route.
Foothook	Auch unter dem Begriff Hook geläufig. Einsatz des Fußes auf Zug oder Druck zur Fortbewegung oder Stabilisierung der Körperposition beim Klettern meist in steilem Gelände. Differenziert sich in Toehook und Heelhook.
Französische Skala	Schwierigkeitsbewertung, der Europaweit sehr geläufig ist. Geht von 1 - 9b+
Free Solo	Klettern einer Sportkletter- oder Alpinroute ohne Sicherung.
Freiklettern	Auch Freeclimbing genannt. Klettern nur mit Hilfe der eigenen Kraft und natürlichen Griffen und Tritten. Seil und Haken werden nur zur Absturzsicherung eingesetzt. Damit ist nicht das Klettern ohne Seil als Sicherung gemeint.
Frontaltechnik	Klettertechnik, bei der der Kletterer frontal dem Fels zugewandt bleibt.
Froschtechnik	Klettertechnik, bei der in frontaler Stellung die Knie in gebeugter Position nach außen gedreht werden um einen möglichst wandnahen Körperschwerpunkt zu erreichen.
Führungshand	Die Hand des Sichernden, die das Lastseil (die Seilseite, die vom Sicherungsgerät zum Kletterer führt) umfasst und führt.
Fußwechsel	Wechsel der Füße durch Übernehmen eines Trittes.
Genussklettern	Auch als Plaisirklettern oder Klettern ohne Leistungsdruck bekannt. Klettern unterhalb der eigenen Leistungsgrenze in gut abgesicherten Kletterrouten.
Gepumpte Arme	Auch als "dicke Arme" bezeichnet. Durch kontinuierliche Anstrengung übersäuerte, verhärtete und weniger leistungsfähige Muskeln im Unterarm.
Gepunktet	Umgangssprachliche Bezeichnung für eine Rotpunkt gekletterte Route.
Grat	Zu beiden Seiten steil abfallender Bergkamm
Gratturm	Felsnadel, die aus einem Grat herausragt. Teilweise auch als Gendarm bezeichnet.
Greifarm	Bezeichnung für den Arm, mit dem weitergegriffen wird.
Greifhand	Bezeichnung für die Hand, die nicht durch das Halten eines Griffes belastet ist und weitergreifen kann.
Griff	Jegliche Möglichkeit zum Festhalten / Greifen beim Klettern.
Grip	Auch Griffigkeit genannt. Bezeichnet das Haftvermögen oder die Höhe der Reibung der Griffen und Tritte beim Klettern.
Grounder	Absturz des Kletterers auf den Boden oder ein Band.
Grübler	Gerät zum Entfernen von Klemmkeilen.

Begriff	Erklärung
Gurt	Auch als Sitzgurt, Hüftgurt oder Klettergurt bezeichnet. Der Klettergurt besteht aus zwei Beinschlaufen, die mit einem Gurt um die Hüfte verbunden sind. Der Klettergurt ermöglicht die Verbindung von Kletterseil und Kletterer.
Haken	Überbegriff für Zwischensicherung bestehend aus einem Schaft und einer Öse.
Halb aufgestellte Finger	Fingerstellung beim Halten eines Klettergriffs. Hierbei sind die Finger nach oben gebeugt.
Halbmastwurf	Sicherungsknoten
Halbmastwurfsicherung	Abkürzung: HMS. Sicherungstechnik mit einem Halbmastwurf. Erfordert neben einem HMS-Karabiner keine weiteren Sicherungsgeräte. Verursacht beim Ablassen Krangel im Seil. Außerdem ist diese Sicherungsmethode Fehleranfällig, da die Bremshand hier über dem Karabiner gehalten wird.
Halbseiltechnik	Technik beim Klettern mit Halbseilen, bei der nur jeweils abwechselnd nur ein Strang in die Zwischensicherung eingehängt wird. Dies vermindert die Seilreibung vor allem bei stark versetzt platzierten Sicherungspunkten.
Haltearm	Auch Blockierarm genannt. Der Arm, der durch das Blockieren am Klettergriff belastet wird.
Haltehand	Auch als Blockierhand bezeichnet. Die Hand, die beim Halten eines Griffs belastet wird.
Hämmerbare Hardware	Jegliche zum Einschlagen in den Fels verwendbare Mittel beim technischen Klettern. Sehr gebräuchlich ist auch der englische Begriff <i>Bashie</i> .
Handwechsel	Wechsel der Hände an einem Griff.
Hangdogging	Weiterklettern von der letzten Zwischensicherung nach einem Sturz.
Hangel	Teil einer Route, der hangelnd überwunden wird.
Hangeln	Klettern mit den Händen, ohne die Füße einzusetzen.
Hängende Finger	Fingerstellung beim Halten eines Klettergriffs. Hierbei ist die Hand relativ offen, die Finger sind relativ gestreckt.
Hardware	Kletter- und Outdoorausrüstung. Kleidung ist davon ausgenommen.
Haul Bag	Robuster Material- und Proviant sack, der bei der Begehung von Bigwalls von Standplatz zu Standplatz an einem Seil nachgezogen wird.
Heelhook	Verwendung der Ferse auf Zug oder Druck zur Fortbewegung oder Stabilisierung der Körperposition.
Helm	Kopfbedeckung, die sowohl Kletterer als auch Sicherer am Felsen vor Stein- oder Eisschlag schützt. Der Helm schützt den Kopf außerdem bei unkontrollierten Stürzen, beim Aufrichten unter Felsvorsprüngen.
Henkel	Großer, guter Griff für alle Finger.
Highboulder	Auch Highball genannt. Sehr hoher Boulder. Ein Absprung oder Sturz hat deutlich erhöhtes Verletzungsrisiko.
Hochlager	Lager, das im Vorfeld einer Begehung im Expeditionsstil als Ausgangs- und Stützpunkt am Berg eingerichtet wird.
Höhlenklettern	Klettern in Höhlen.
Hooken	Das Anwenden eines Footkooks oder die Verwendung von sog. Skyhooks.
Jümar	Auch Jümaren genannt. Technik des Aufsteigens an einem Fixseil unter Verwendung zweier Steigklemmen.
Kamin	Breite, senkrechte Felsspalte, in die der Kletterer mit dem gesamten Körper hineinpasst und wo er sich durch Stemm- und Spreiztechnik fortbewegt.
Kante	Steile bis überhängende Geländeformation, ähnlich einem Grat.

Begriff	Erklärung
Karabiner	Auch Karabinerhaken genannt. Ein rundlich-ovales Konstrukt aus Metall mit beweglichem Bügelverschluss. Durch seine Öffnung die schnelle Herstellung einer Verbindung möglich (Beispielsweise zwischen Klettergurt und Sicherungsgerät oder zwischen Seil und Bolt). Es wird unterschieden zwischen Materialkarabiner und Karabiner zur Absturzsicherung.
Klemmblock	In einem Riss, einer Verschneidung oder einem Kamin verklemmter Felsblock.
Klemmer	Halteform, bei der die Finger, die Hand oder die Faust in einem Riss verklemmt werden.
Klemmgerät	Mechanisches Sicherungsgerät mit beweglichen Segmenten in unterschiedlicher Größe, das als Zwischensicherung / Fixpunkt in Rissen verklemmt wird.
Klemmkeil	Auch Keil genannt. Keilförmiger Block aus Metall mit einer Drahtschlaufe, der als Zwischensicherung / Fixpunkt in einer sich nach unten verjüngenden Felsspalte oder einem Felssriss verklemmt wird.
Klemmkeilentferner	Auch Nutkey genannt. Dünner und langer Metallstab mit gebogenen Haken an der Spitze. Wird verwendet, um festsitzende Klemmkeile zu entfernen.
Kletterergometer	Trainingsgerät zum Klettern, das ähnlich einem Förderband mehrere Griffe und Tritte besitzt und unbegrenzt langes Klettern ermöglicht.
Kletterführer	Auch Kletterguide genannt. Verzeichnis von Klettergebieten und deren Routenbeschreibungen.
Klettergarten	Felswand mit mehreren Sportkletterrouten.
Klettergebiet	Ein mit mehreren Kletterrouten erschlossenes Gebiet.
Kletterhalle	Große Halle mit hohen künstlichen Kletterwänden.
Kletterroute	Vorgegebener Kletterweg unabhängig der Wandhöhe und Seillängen. Auch Linie oder Tour genannt.
Kletterschuh	Schuh mit profilloser, reibungsstarker Gummisohle zum Klettern.
Klettersteig	Früher auch als Eisenweg bezeichnet. Route durch eine Felswand, die durch Installationen sowohl zur Sicherheit (Drahtseile), als auch zur Fortbewegung (Stahlleitern, Eisenbügel etc.) versehen ist.
Klettertechnik	Bewährte Verfahren zur Fortbewegung beim Klettern.
Kletterwand	Künstliche (Nach-)Bildung einer Felswand, an der geklettert werden kann.
Klippen	Auch clippen, einhängen oder klinken genannt. Vorgang, bei dem das Seil in die Expressschlingen eingeführt wird.
Knieklemmer	Verklemmung des Unterschenkels zwischen den Felsstrukturen.
Knotenfestigkeit	Reißfestigkeit des Knotens im Vergleich zum eingestzten Seil.
Knotenschlinge	Sicherungsmittel, das hauptsächlich im Elbsandstein eingesetzt wird. Reepschnur, Bandschlinge oder Seilschlinge mit einem Knoten. Anstelle von Klemmkeilen oder -geräten werden die Knotenschlingen als Zwischensicherung in Risse gelegt, wobei der Knoten sich darin verklemmt.
Kolophonium	Auch Pof genannt. Ein spezielles Harz, das eingepackt in einer durchlässigen Tuchkugel oft beim Bouldern anstelle von Chalk im Sandstein verwendet wird.
Kombiniertes Gelände	Wechsel von Fels, Eis und evtl. Schnee innerhalb einer Seillänge.
Körpersicherung	Beim Sportklettern gängige Sicherungsmethode, bei der das Sicherungsgerät am Gurt des Sichernden eingehängt wird. Beim Sturz des Kletterers wird ein Teil der Sturzenergie auf den Sichernden übertragen. Diese Methode ermöglicht eine körperdynamische und somit "weiche" Sicherung.

Begriff	Erklärung
Körperspannung	Erforderliche Anspannung eines Großteils der Körpermuskulatur, um Druck auf die Füße zu bringen, damit vor allem im überhängenden Gelände diese nicht von den Tritten rutschen.
Kräfte-dreieck	Auch Ausgleichsverankerung genannt. Verbindung von mindestens zwei oder mehr Haken oder sonstigen Sicherungspunkten. Erfolgt durch eine Schlinge, in die ein zentral fixierter Karabiner eingehängt wird und an dem die Selbstsicherung und das Sicherungsgerät am Standplatz angebracht werden. Die gleichmäßige Lastverteilung bietet Sicherheit bei schlechten/unsicheren Haken oder Fixpunkten durch gleichmäßige Verteilung der Belastung.
Krangeln	In sich selbst Verdrehen des Kletterseils.
Kratzer	Sehr kleiner Griff.
Kreuzung	Kletterbewegung, bei der ein Arm oder ein Bein das andere kreuzt.
Lastseil	Der Abschnitt des Kletterseils, der in der Sicherungskette vor dem Sicherungsgerät (dem Kletterer zugewandten Seite) liegt.
Lead	Wettkampfdisziplin mit Onsight-Klettern. Auch Difficulty oder Schwierigkeitsklettern genannt.
Legen	Das Anbringen eines Klemmgerätes in der Felsstruktur.
Leiste	Wenige Zentimeter tiefer, waagrecht Felsabsatz. Bietet mehreren Fingern Platz und kann sowohl als Griff als auch als Tritt verwendet werden.
Lesen	Auch Routenlesen genannt. Das Anschauen und Eindenken in die Bewegungsabläufe einer Route vor dem eigentlichen Einstieg in die Route.
Liegestart	Kletterbeginn aus liegender Position beim Bouldern.
M (1-12)	Schwierigkeitsgrad für Mixedklettern.
Mantle	Durchstützen an einem Griff nach oben.
Materialschleufe	Bestandteil des Gurtes. Befindet sich am Hüftband und wird zum Befestigen von Material (Expressen, Keile, etc.) verwendet.
Mehrseillängenroute	Route mit mehreren Seillängen bei der der Vorsteiger Zwischensicherungen anbringt, sich am Standplatz sichert und von dort den Nachsteiger sichert. Der Nachsteiger sammelt wieder alle Zwischensicherungen ein und klettert ebenfalls zum Standplatz.
Mobile Sicherungsmittel	Geräte, die vorübergehend als Fixpunkte in einer Kletterroute angebracht werden. Dazu zählen beispielsweise Klemmgeräte, Klemmkeile und Bandschlingen.
Nachsteigen	Einer Kletterroute folgen, die zuvor vom Vorsteiger eingehängt wurde. Die Sicherung erfolgt über das Seil von oben. Im Gegensatz zum Toprope muss das Seil aber aus den Zwischensicherungen ausgehängt werden.
Nähmaschine	Bezeichnung für starkes, unkontrolliertes Muskelzittern der Beine beim Klettern.
No Hand Rest	Ruheposition einer Route, bei der man beide Hände gleichzeitig von der Wand nehmen kann.
Normsturz	Teststurz, der nach festen Regeln und festgelegtem Gewicht in einer Testanlage. Anhand der haltbaren Normstürze lässt sich die Qualität und Haltbarkeit der Kletterseile vergleichen.
Objektive Gefahren	Gefahren, die nicht vom Kletterer oder seiner Kompetenz ausgehen wie Stein- oder Eisschlag, Wetterumschwung etc.
Offene Tür	Kletterstellung, bei dem der Kletterer seitlich aus der Wand wegdreht.
Offwidth	Rissbreite, die zu groß ist, die Faust da in zu verklemmen und kleiner als ein Kamin ist.

Begriff	Erklärung
Onsight	Durchstieg einer Kletterroute ohne vorheriges Auschecken/Ausbouldern. Infos und Tipps sowie an Anschauen der Route sind im Vorfeld nicht erlaubt.
Onsight-Grenze	Höchster Schwierigkeitsgrad, den ein Kletterer Onsight schafft.
Optimaler Formschluss	Beste Anpassung der Hand und Finger an die Struktur des Griffes.
Partnercheck	Gegenseitiges Prüfen der sicherheitstechnisch relevanten Punkte vor dem Klettern. Darunter fallen: Prüfen des Sicherungsgerätes und des korrekten Seilverlaufs, Prüfen des Karabiners auf Geschlossenheit, Prüfen des Einbindeknotens auf Korrektheit und richtige Position, Prüfen des Gurtes auf Geschlossenheit.
Pendelsturz	Sturz, der seitlich eines Sicherungspunktes erfolgt und zum Pendeln des Kletterers führt.
Pfeiler	Felsstruktur, die turmartig vertikal hervorsteht.
Piazen	Meist in einem Riss verwendete Technik, die mittels Seitgriffen und Gegendruck durch die Füße ein weiterklettern ermöglicht.
Pinkpoint	Früher Rotpunktbegehung, bei der die Zwischensicherungen schon angebracht wurden. Wird heute nicht mehr von Rotpunkt unterschieden.
Placement	Struktur im Felsen, die das legen eines Klemmgerätes oder Klemmkeils oder technischen Hilfsmittels ermöglicht.
Platte	Geneigtes Felsstück in einer Kletterroute. Oft relativ unstrukturiert mit wenigen Griffen.
Portaledge	Ähnlich einem stabilen Feldbett (meist mit Zelt), das beim Klettern von Bigwalls als Nachtlager dient.
Projekt	Doppeldeutig: Entweder für eine Kletterroute, bei der noch keine Erstbegehung stattgefunden hat oder eine Route, die ein Kletterer mehrmals hintereinander versucht zu klettern.
Prusik	Auch Prusikknoten genannt. Klemmknoten, der sich bei Belastung zuzieht. Wird oft beim Abseilen als Hintersicherung gegen Absturz verwendet.
Prusiken	Das Aufsteigen an einem Seilstrang mit Hilfe eines Prusikknotens.
Quergang	Abschnitt einer Route, die horizontal überquert wird.
Rampe	Steil ansteigendes Band.
Randklufft	Zwischen Gletscher und Fels befindlicher Spalt am Wandfuß.
Rappelbolting	Das Einbohren einer Route beim Abseilen.
Reibungsplatte	Unstrukturiertes geneigtes Felsstück, dass durch seine geringe Steigung ohne Tritte und Griffe durch Reibungskraft beklettert werden kann.
Reibungstechnik	Klettertechnik, bei der mit möglichst viel Sohlenfläche an der Wand auf Reibung gestanden wird.
Reihenschaltung	Wird beim Standplatzbau an guten Haken eingesetzt. Partnersicherung und Selbstsicherung werden direkt in einen der vorhandenen Haken eingehängt. Dieser wird oberhalb mit mindestens einem weiteren Haken "in Reihe" verbunden.
Rinne	Schmale vertikale Einbuchtung. Durch Erosion entstanden.
Rippe	Grat, der zwei Rinnen voneinander trennt.
Riss	Schmale Felsspalte.
Rissklettern	Klettertechnik am Riss, die spezielle Techniken wie piazen und klemmen erfordert.
Rissverschneidung	Verschneidung, bei der sich eine Klufft zwischen den beiden Wänden gebildet hat.
Rockmaster	Traditioneller Master-Wettkampf in Italien.

Begriff	Erklärung
Rotkreuz	Sturzfrie Begehung einer Kletterroute im Toprope.
Rotpunkt	Begehungsstil. Durchstieg einer Route ohne Belastung der Sicherungskette.
Rotpunktgrenze	Höchster Schwierigkeitsgrad, den ein Kletterer Rotpunkt schafft.
Routenbauer	Auch Routenschrauber genannt. Person, die eine Route in eine künstliche Kletterwand durch Anschrauben von Kunstgriffen und Tritten baut.
Rücklaufsperr	Lässt das Seil nur in eine Richtung durchlaufen. In die andere Richtung wird das Seil blockiert.
Rückzug	Abbruch einer Klettertour.
Ruhepunkt	Auch Ruheposition genannt. Stelle einer Kletterroute, die zum kurzen Erholen geeignet ist, ohne dass die Sicherungskette belastet wird.
Runout	Ungewöhnlich weiter Abstand zwischen zwei Zwischensicherungspunkten.
Sackstich	Anseil- und Kletterknoten.
Sanduhr	Zweiseitig geöffnetes Loch in der Felswand, an dem eine Bandschlinge oder Reepschnur als Zwischensicherung eingeführt werden kann.
Sanierung	Ersetzen und Ergänzen von altem Material zur Sicherung in vorhandenen Kletterrouten.
Scharte	Schmale Einbuchtung, die zwischen zwei Gipfeln liegt.
Schlüssellänge	Schwierigste Seillänge einer Mehrseillängenroute.
Schlüsselstelle	Auch Crux genannt. Schwierigste Passage beim Klettern einer Route.
Schnappen	Sehr schnelles Weitergreifen.
Schultergriff	Seitgriff, der aus der Schulter heraus vom Körper des Kletterers weggedrückt wird, um ihn zu halten.
Schwierigkeitsgrad	Bewertungssystem zur ungefähren Definierung einer Schwierigkeit beim Klettern. Je nach Kletterart und Region haben sich unterschiedliche Systeme durchgesetzt.
Seilendfixierung	Die Befestigung des freien Seilendes um ein Durchlaufen des Seilendes durch das Sicherungsgerät und somit den Absturz des Kletterers zu vermeiden.
Seilendknoten	Das Verknoten des freien Seilendes um ein Durchlaufen des Seilendes durch das Sicherungsgerät und somit den Absturz des Kletterers zu vermeiden.
Seilführung	Seilverlauf an der Wand. Kann durch die richtige Wahl und Einrichtung der Zwischensicherungen optimiert werden und so die Seilreibung stark beeinflussen.
Seillänge	Längenmaß beim Klettern, das den Abstand zwischen Boden und Umlenker bzw. in Mehrseillängen zwischen zwei Standplätzen beschreibt.
Seilmarkierung	Sichtbares Zeichen an bestimmten Stellen des Kletterseils.
Seilmittenmarkierung	Sichtbare Markierung, die die Mitte des Kletterseils kennzeichnet.
Seilpartner	Die Mitglieder einer Seilschaft.
Seilpuppe	Form des Aufschließens (Aufnehmens und Fixierens) eines Seils für den Transport.
Seilschaft	Eine aus mindestens zwei Personen (Kletterer und Sicherer) bestehende Klettergruppe, die gemeinsam an einem Seil klettert.
Seitgriff	Auch Piazgriff genannt. Vertikaler Griff, der seitlich belastet gehalten werden muss.
Selbstsicherung	Sicherungsmethode, um sich selbst vor einem Absturz zu sichern.
Serac	Gletschabbruchzone in steilem Gelände.

Begriff	Erklärung
Sichern	Sichern beschreibt die Tätigkeit des am Boden oder Standplatz verbleibenden Partners des Kletterers. Der Sicherer holt das Seil ein bzw. gibt es aus und fängt den Kletterer im Falle eines Sturzes mit Hilfe des Seils und des Sicherungsgerätes ab.
Sicherungsgerät	Helfen dem Sicherer, den Kletterer im Sturzfall mithilfe des Seils aufzufangen und ihn wieder zum Boden abzulassen. Sicherungsgeräte unterteilen sich in folgende Kategorien: dynamische Sicherungsgeräte und Halbautomaten.
Sicherungskette	Gesamtheit aller zur Absturzsicherung eingesetzten Elemente.
Sicherungsmethode	Methode mit der der Kletterer im Sturzfall vor dem Absturz bewahrt wird.
Sika	Spezieller Zweikomponentenkleber für Stein. Mit ihm können lose Steine fixiert werden und neue Tritte und Griffe geschaffen werden.
Sinter	Auch Sintersäule. Längere vertikale Felsstrukturen, die durch Kalkablagerungen entstanden sind.
Sitzstart	Kletterbeginn aus sitzender Position beim Bouldern.
Solo	Klettern einer Sportkletter- oder Alpinroute ohne Partner. Selbstsicherung mit Seil ist möglich.
Speed	Wettkampfform, bei der identische Kletterrouten an einer künstlichen Kletterwand geklettert werden. Entscheidungskriterium ist die dafür benötigte Zeit.
Spierenstich	Spezieller Knoten zum sicheren Verbinden zweier Seile.
Spindrift	in einer Wand befindlicher Schnee, der durch den Wind aufgewirbelt wird und in die Kleidung eindringt.
Sportklettern	Freiklettern mit sportlicher Zielsetzung und guter bis sehr guter Absicherung.
Spotten	Aktives Aufpassen auf den Boulderer (oder Kletterer, bevor die erste Zwischensicherung eingehängt wurde). Der Spotter fängt im Sturzfall des Kletternden den Sturz so mit den Händen ab, dass dessen Füße zuerst den Boden erreichen.
Spreiztechnik	Klettertechnik, die vor allem in Verschneidungen und Kaminen Anwendung findet. Dabei werden die Beine (und Arme) auf Gegendruck weit auseinandergespreizt.
Sprung	Das Anspringen eines Griffs oder das absichtliche und kontrollierte Stürzen aus einer Kletterroute.
Standplatz	Auch Stand genannt. Ort innerhalb von Mehrseillängenrouten, an dem eine Seillänge endet und von wo der Vorsteiger den Nachsteiger sichert. Meist ist ein Standplatz in Routen mit Bohrhaken durch relativ dicht beieinanderliegenden und teilweise mit Ketten verbundenen Bohrhaken erkennbar (Redundanz).
Steigklemme	Gerät, das am Seil montiert wird und in eine Richtung leicht verschiebbar ist. In die andere Richtung blockiert es.
Sturzfaktor	Gibt die Härte eines Sturzes ins Seil an. Wird errechnet aus der Sturzhöhe dividiert durch die Länge des ausgegebenen Seils.
Sturztraining	Übungseinheit zum Erlernen des richtigen Verhaltens einer Seilschaft im Sturzfall sowie zur Angstbewältigung.
Stütztechnik	Klettertechnik, bei der sich der Kletterer mit den Armen nach oben stützt. Findet oft in Verschneidungen Anwendung.
Subjektive Gefahren	Risiken, die sich aus individuellen Fehlern oder mangelndem Können ergeben.

Begriff	Erklärung
Tape	Klebeband, das zur Unterstützung der Bänder und zum Schutz der Haut verwendet wird.
Team free	Auch Team Freestyle genannt. Begehungsstil für Mehrseillängenrouten, bei dem der Vorsteiger frei klettert und der Nachsteiger mit Hilfe von Steigklemmen technisch kletternd folgt.
Technisches Klettern	Auch Artif Klettern oder künstliches Klettern genannt. Ist das Klettern mit technischen Hilfsmitteln zur Fortbewegung (z. B. mit Leitern oder Haken).
Thon-Liste	Aufstellung der 100 schwersten Routen des nördlichen Frankenjuras. Wurde erstmals von Werner Thon im Jahr 1989 erstellt.
Tickmark	Bezeichnung für mit Chalk auf den Fels gesetzte Markierungen. Sie helfen dem Kletterer, in dem sie auf nicht sichtbare Griffe und Tritte hinweisen.
Toehook	Verwendung der Zehenoberseite auf Zug zur Fortbewegung oder Stabilisierung der Körperposition.
Top	Das Ende einer Kletterroute.
Top klettern	Bezeichnung für das Erreichen und Halten des Ausstiegsgriffs (Topgriff) in einer Wettkampfroute.
Topgriff	Der letzte Griff einer Route oder Boulders.
Topo	Skizze einer Kletterroute oder Gebietes, das mithilfe von Symbolen bestimmte Eigenschaften darstellt (Reibungsplatte, Kamin, Tropflöcher oder das Gelände und die Lage des Gebietes).
Topout	Boulderausstieg auf einen Felsblock.
Toprope	Die Seilsicherung erfolgt bei dieser Form der Begehung von oben über einen Umlenker. Hier herrscht kein oder kaum Sturzrisiko, da der Kletterer immer sehr nah gesichert werden kann. Der Sichernde steht beim Sichern am Boden.
Traverse	Quergang beim Bouldern. Wird bei der Fontainebleau-Skala als Ergänzung der Schwierigkeitsangabe angegeben.
Tritt	Alles, was die Möglichkeit zum Stehen und Antreten beim Klettern bietet.
Tropfloch	Durch Erosion im Kalk entstandenes kleines Locher. Oft als Griff oder Tritt brauchbar.
Überhang	Teil einer Kletterwand, der steiler als vertikal geneigt ist.
Überschlag klettern	Begehungsmethode in Mehrseillängenrouten. Der Nachsteiger folgt dem Vorsteiger bis zum Standplatz und geht von dort in den Vorstieg für die nächste Seillänge über. Kann nur in Seilschaften mit zwei Seilpartnern durchgeführt werden.
Überstrecken	Haltung, bei der der Kletterer sich zu sehr weit entfernten Griffen komplett ausstreckt und so sein Körpergewicht nur unzureichend auf den Füßen plazieren kann.
UIAA	Abkürzung für Union Internationale des Associations d'Alpinisme. Dies ist der internationale Dachverband der nationalen Bergsteigerverbände.
UIAA (1-12)	Schwierigkeitsgrad nach dem UIAA-Verband. + und - Zeichen hinter der Bewertung stimmen die Skala feiner ab.
Umbauen	Beim Umbauen wird das Seil so am Umlenker oder Standplatz eingehängt, dass der Kletterer sich abseilen kann, ohne eigenes Material in der Wand zurücklassen zu müssen. Dies erfordert oft, dass sich der Kletterer aus dem Seil ausbindet, nachdem er eine Selbstsicherung angebracht hat.
Umlenker	Sicherer Fixpunkt am Ende einer Kletterroute. Über den Umlenker kann der Kletterer wieder zum Boden abgelassen werden oder ein Toprope eingerichtet werden.

Begriff	Erklärung
Untergriff	Griff, bei der die Finger nach unten zeigen. Diese Griffe werden mit Zugrichtung nach oben belastet, indem sich der Kletterer zwischen Tritt und Untergriff verspannt.
Verhauer	Unbeabsichtigtes falsches Weiterklettern in einer alpinen Route.
Verlängerung	Auch Extension genannt. Weiterführung der Kletterroute zu einem zweiten, höherliegenden Umlenker einer Kletterroute.
Verschneidung	Kletterwände, die in einem spitzen Winkel aneinanderliegen und eine innenliegende Kante erzeugen.
Vorstieg	Beim Vorstieg läuft das Seil vom Kletterer nach unten. Es wird vom Kletterer in die Zwischensicherungen eingehängt.
Waben	Felsstruktur, in Form vieler, eng beieinanderliegender Löcher, die durch Verwitterung in Sandstein entstanden sind. Erinnert optisch an Bienenwaben.
Wandbuch	In einer Felswand hinterlegtes Buch, meist am Ende einer Route. Es dient zum Eintragen der Begehung einer Route.
Wassereis	Eis, das durch Schmelz- oder Niederschlagswasser entstanden ist.
Wasserloch	Durch Erosion entstandenes Loch im Kalkstein.
Wasserrillen	Durch Erosion im Kalkstein entstandene Rillen im Fels.
Wechte	Vom Wind angetragene, leicht überhängende Schneemasse auf der windabgewandten Seite eines Grates.
Wettkampfklettern	Organisiertes Klettern in festgelegten Regeln zum Vergleich der Leistung.
Whiplash-Effekt	Der Effekt, wenn ein Karabiner mit der schnapperabgewandten Seite schwingvoll gegen den Fels oder die Wand schlägt und sich deshalb kurzzeitig öffnet.
Zangengriff	Wird zwischen Daumen und den Fingern wie eine Zange gehalten.
Zonengriff	Griff, der bei einem Wettkampfboulder festgelegt wird. Für das Erreichen gibt es für den Kletterer auch dann Punkte, wenn er den Ausstieggriff nicht erreichen kann.
Zonenregelung	Schränkt das Klettern in einzelnen Klettergebieten aus ökologischen Gründen ein.
Zug	Auch Move genannt. Einzelne Bewegungsfolge.
Zulaufen	Häufig verwendeter Begriff für das Übersäuern der Armmuskulatur oder Fingermuskulatur.
Zuschrauben	Einen Griff mit maximaler Kraft halten.
Zustieg	Der Weg bis zum Beginn der Kletterroute meist vom nächstgelegenen Parkplatz oder der nächsten Unterkunft aus.
Zweifingerloch	Griff, der nur von zwei Fingern gehalten werden kann.
Zwergentod	Stellen in einer Kletterroute, die für kleine Kletterer nur schwer oder sogar unmöglich zu klettern ist.
Zwischensicherung	Jegliche Sicherung, die einen Sturz im Vorstieg halten soll. Kann in Form von Haken, Expressen, Klemmgeräten oder Sanduhren auftreten. Damit ist nicht die Sicherung am Standplatz einer Mehrseillängenroute gemeint.