

# Toprope: Bewegungsaufgaben

Mit folgenden Übungen lassen sich die Fertigkeiten der SuS verfeinern. Daazu werden bestimmte Aufgaben gestellt.

## Im Takt der Musik

Die SuS versuchen zu einem ruhigen, langsamen Musikstück im Zeitlupen-tempo zu klettern.

Die ruhige Musik (z. B. «Theme from Antarctica» von Vangelis) soll die SuS dazu anregen, die Bewegungsabläufe kontrolliert und bewusst durchzuführen.

Je nach Musik (Tempo, Stil) können auch andere Bewegungsmodalitäten gewählt werden wie z. B.

- Afro Musik → schwung-/sprunghaft klettern wie ein Äffchen
- Conquest of Paradise (Vienna Symphonic Orchestra Project) → stolz klettern, Posen einnehmen

### Gefahrenmomente und korrekte Verhaltensweisen

Die Sichernden werden durch die Musik abgelenkt oder schauen anderen Kletterinnen und Kletterern zu → Die LP richtet den Fokus auf die sichernden SuS und weist sie immer wieder an, sich zu konzentrieren und das Seil konsequent einzuziehen.



→ [zum Video](#)

## Frosch

Die SuS versuchen aus einer frontalen, froschähnlichen Position lange Züge zu machen. Das Ziel ist es, mehrere Griffe auszulassen.

- Vorbereitungsphase: Mit beiden Füßen möglichst hoch antreten und eine froschähnliche Position einnehmen. Die Arme bleiben dabei mehr oder weniger gestreckt.
- Hauptphase: Sich aus den Beinen hochstossen und weitergreifen.
- Endphase: Nachtreten und eine kraftsparende Ruheposition einnehmen.

### Variationen

- Die SuS versuchen in der Froschposition eine Hand loszulassen und zu schütteln.
- Die SuS zählen die Anzahl «Froschzüge», die sie brauchen, um die Wand zu durchsteigen. Sie versuchen, die Wand mit möglichst wenigen Zügen zu durchsteigen.
- Die SuS nehmen für das Weitergreifen eine Hand auf den Rücken.



→ [zum Video](#)

Toprope: Bewegungsaufgaben

→ [Weitere Übungen](#)