

# Sportklettern – «climbingiscool.ch»: Bouldern: Technik – Frosch

Dank der Froschbewegung lernen die Schülerinnen und Schüler griffarme Zonen zu überwinden und weit hochzugreifen.

## Bewegungsbeschreibung

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

## Bewegungsaufgaben

### einfacher

- Übe das Hochstossen aus der Froschposition an der Sprossenwand
- Gehe vor der Kletterwand in den Kauerstand resp. in die Froschposition und halte einen guten Griff. Drücke dich aus dieser Position hoch.

### schwieriger

- Versuche in der Froschposition eine Hand loszulassen.
- Zähle die Anzahl «Froschzüge», die du brauchst, um die Wand zu durchsteigen. Versuche die Wand mit möglichst wenigen Zügen zu durchsteigen.
- Nimm für das Weitergreifen eine Hand auf den Rücken.
- Halte dich beim Weitergreifen an einem Seit- oder Untergriff.

---

Quelle: Markus Kümin, Sport- und Englischlehrer an der Kantonsschule Frauenfeld, Projektleiter climbingiscool.ch beim SVSS



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**