

# Sportklettern – «climbingiscool.ch»: Toprope – Aufgaben: 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.

## Checkliste «Verhaltensregeln für das Toprope Klettern»

### «Primärsichernde»

- **Partnercheck:** Mit Augen und Händen (Funktionskontrolle des Halbmastwurfs).
- **Standort:** Neben der Falllinie oder ausserhalb des Sturzraumes.
- **Sicherungsbewegung:** Korrekte Haltung der Hände (Daumen zeige vom Karabiner weg), korrektes Übergreifen, «Tunnelgriff» und vor allem: Bremsseil nie loslassen!
- **Aufmerksamkeit:** Das Seil immer straff halten! Falls die kletternde Person zu schnell klettert, fordere ich sie auf zu warten.
- **Reaktion auf Seilbefehle:** auf den Befehl «Block» sofort das Seil anspannen, einen Schritt rückwärts machen und mich ins Seil setzen.
- **Ablassen:** langsam und gleichmässig; das Bremsseil mit beiden Händen halten!

## Sekundärsichernde

- **Partnercheck mit den Augen:** Die gegenseitige Kontrolle der kletternden Person und der primär sichernden Person mitverfolgen.
- **Aufmerksamkeit:** Die kletternde Person beobachten und das Seil, welches von der primär sichernden Person kommt, einnehmen; dabei das Seil immer mit beiden Händen halten!
- **Standort:** seitlich versetzt (ca. 1 m) zur primär sichernden Person, ausserhalb des Fallraumes der kletternden Person!

## Kletternde Personen

- **Partnercheck:** mit Augen und Händen.
- **Ankündigen, wenn ich mich ins Seil setze:** «Block» rufen und mich erst dann ins Seil setzen, wenn es spürbar gespannt ist.
- Nicht zu schnell klettern.
- Nicht zu weit seitwärts klettern, um die Gefahr eines Pendelsturzes zu vermeiden.
- Beim Ablassen die Wand hinunter schreiten (Beine rechtwinklig zur Wand).

---

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**