



# GECKO TROPHY – Übungssammlung

**AUFWÄRMEN** (S. 1-2)

**TECHNIK** (S. 3-10)

**PHYSIS/ MOTORIK** (S. 11-13)

**MENTALES** (S. 14-15)

**TAKTIK** (S. 16-17)

**SPIEL-/ WETTKAMPFFORMEN** (Seite 18-19)

AUFWÄRMEN							
Thema	Umgebung	Niveau	Übung	Aufgabe / Beschreibung	Variation	Ziel	Bemerkung
Allgemein	Turnhalle Kletterhalle	Erwerben (E) /  Anwenden (A) /  Gestalten (G)	Auftrags-Kartenspiel	Verdecktes Kartenspiel am Boden. Verschiedenen Aufgaben je nach Kartensymbol.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Herz: Kreislauf-Übung</li> <li>• Schaufel: Kraft-Übung</li> <li>• Ecke: Dehn-Übung</li> <li>• Kreuz: Koordinations-Übung</li> <li>• Zu zweit</li> <li>• Übungen vorgeben oder selber wählen lassen</li> <li>• Karte zurücklegen oder behalten</li> </ul>	Allgemeines Aufwärmen in selbstständiger Form oder als Team	
	Turnhalle Kletterhalle		Stafettenformen	Diverse kreative Stafettenformen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Teppich ziehen (auf Teppich sitzend einander ziehen)</li> <li>• Memorylauf (Text, Bilder usw merken und am Start notieren)</li> <li>• Jasskartenlauf (gleiche Farben, Werte oder Symbole sammeln)</li> <li>• Gruppenstafette (Gruppe hüpfend (einander Fuss/ Knie halten), in Liegestütz (Beine auf Schultern), als Kreis (Rücken gegeneinander mit Aufstehen) usw.</li> <li>• Scrabblestafette (umgedrehte Steine holen und Wörter bilden)</li> </ul>	Allgemeines Aufwärmen mit kreativen Stafettenformen	
	Turnhalle Kletterhalle		Div. Fangspiele	Diverse kreative Fangspiele ev. mit Befreiungsmöglichkeiten	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Handicapfangen (getroffene Stelle halten und weiterfangen)</li> <li>• Paarfangen</li> <li>• Jägerball (Abschussspiel mit Softbällen)</li> <li>• Merkball (Befreiung wenn eigener Fänger getroffen wird)</li> <li>• Reaktionsfangen (auf Kommando: blaues Shirt=Fänger, weisse Socken, ist ♀/♂...)</li> </ul>	Allgemeines Aufwärmen mit kreativen Fangspielen	
	Turnhalle Kletterhalle		Div. Lauf-Sprung Spiele	Diverse kreative Lauf-Sprung Spiele	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reaktometer (auf definierte akustische/ optische Signale sind bestimmte Positionen einzunehmen)</li> <li>• Kontaktnahme (Kommando: alle berühren roten Griff, Kletterstangen, Purzelbaum auf Matten...)</li> <li>• Paarlauf (Imitation des Partners)</li> <li>• Seilspringen</li> <li>• Wirbelsturm (Jeder merkt sich in einer Gruppe eine Person um die er 3x herumläuft. Auf los geht's los!)</li> </ul>	Allgemeines Aufwärmen mit kreativen Lauf-Sprung Spielen	
	Turnhalle Kletterhalle		Div. Gleichgewichtsspiele	Diverse kreative Gleichgewichtsspiele	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hahnenkampf</li> <li>• Zehenberühren, Knieberühren</li> <li>• Sumoringen</li> <li>• Händeklatschen in Liegestütz</li> </ul>	Allgemeines Aufwärmen mit kreativen Gleichgewichtsspielen	
	Turnhalle Kletterhalle			Warm up (siehe mobilesport.ch)		•	



## GECKO TROPHY – Übungssammlung

Spezifisch	Boulderhalle Kletterhalle	EAG	Griffe surfen	Quergänge Klettern an Griffen mit den Füßen am Boden.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Freies Surfen</li> <li>• Verschiedenen Techniken anwenden (vw, rw, kreuzen...)</li> </ul>	Spezifisches Aufwärmen an Griffen	
	Boulderhalle Kletterhalle	EAG	Auftrags-Kartenspiel	Verdecktes Kartenspiel am Boden. Verschiedenen Aufgaben je nach Kartensymbol.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Herz: Kreislauf-Übung</li> <li>• Schaufel: Kraft-Übung</li> <li>• Ecke: Kletter-Übung</li> <li>• Kreuz: Koordinations-Übung</li> <li>• Zu zweit</li> <li>• Übungen vorgeben oder selber wählen lassen</li> <li>• Karte zurücklegen oder behalten</li> </ul>	Spezifisches Aufwärmen der Klettermuskulatur	
	Boulderhalle Kletterhalle	EA	Puzzle	Zwei Zonen. In jeder Zone Puzzleteile auf Griffe platzieren. Teile anklettern. Welche Gruppe schafft ihr Puzzle als Erste?		Spielerisches Aufwärmen an Kletterwand	
	Boulderhalle Kletterhalle	EA	Lager räumen	Zwei Zonen. In jeder Zone Gegenstände auf Griffe platzieren. Welche Gruppe räumt Lager als Erste auf?		Spielerisches Aufwärmen an Kletterwand	
	Boulderhalle Kletterhalle	EA	Katz und Maus Fangen	Mäuse (an Kletterwand) versuchen Käse (Gegenstand entfernt von Wand) zu holen. Katzen versuchen Mäuse zu fangen. Welche Maus holt die meisten Käse?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zusatzaufgabe für gefangen Mäuse</li> <li>• Gefangen Mäuse geben ihren Käse ab</li> <li>• Gefangene Mäuse scheiden aus</li> </ul>	Spielerisches Aufwärmen an Kletterwand	
	Boulderhalle Kletterhalle	EAG	Hindernisparcour	Verschiedene Hindernisse werden an der Wand platziert.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Über die Hindernisse klettern</li> <li>• Um die Hindernisse klettern</li> <li>• Eigene Parcours entwickeln</li> </ul>	Spezifisches Aufwärmen an Kletterwand	
	Boulderhalle Kletterhalle	EA	Agententraining	Agentenkarten mit verschiedenen Aufträgen zusammenstellen.	Agent XY, dein Auftrag: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Quergang mit ganzer Drehung</li> <li>• Zur Glocke klettern und diese läuten</li> <li>• Finde einen no-hand-rest</li> <li>• Hänge dich 3x10s an versch. Griffe</li> </ul>	Spielerisches Aufwärmen an Kletterwand	
	Boulderhalle Kletterhalle	EA	Kletterlotto	Lottoschein mit 9 Feldern, 6 Aufgaben stehen zur Verfügung (3 Aufgaben werden doppelt absolviert), Felder „wegwürfeln“, wer zuerst alle Felder absolviert hat gewinnt	Beispielübungen: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Klimmzüge</li> <li>2. Liegestütz</li> <li>3. Seilspringen</li> <li>4. Rumpfübungen</li> <li>5. Kletterübungen</li> <li>6. Usw.</li> </ol>	Spielerisches Aufwärmen an Kletterwand	
	Boulderhalle Kletterhalle	EA	Würfelspiel Summe xy	Verschiedene Aufgaben (1-6). Je nach Augenzahl entsprechende Übung ausführen. Augenzahlen zusammenzählen. Wer erreicht als Erste/r eine bestimmte Summe?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Einzelspiel</li> <li>• Gruppenspiel</li> <li>• Aufgaben siehe Auftrags-Kartenspiel oder Kletterlotto</li> </ul>	Spielerisches Aufwärmen an Kletterwand	



# GECKO TROPHY – Übungssammlung

TECHNIK							
Thema	Umgebung	Niveau	Übung	Aufgabe / Beschreibung	Variation	Ziel	Bemerkung
Bewegen in der Vertikalen	Langbank (kann zu instabilem Untergrund ausgebaut werden wenn Holzstöcke daruntergelegt werden), Schwebebalken Reck	EA	Balancieren	Balancieren über Geräte	<ul style="list-style-type: none"> <li>Abstand Wand-Gerät</li> <li>Hindernisse (Bälle, Hütchen...)</li> <li>Körperhaltung/ Orientierung zu Wand</li> <li>Mit / ohne Hände</li> <li>Schrittlänge</li> <li>Schrittart (Nachstellschritt, kreuzen...)</li> <li>Verbunden zu Zweit</li> <li>Sich kreuzen</li> <li>Höhenveränderung</li> <li>Seit-/ vor-/ rückwärtsgehen</li> <li>Zehen / Fersen</li> </ul>	Gleichgewicht Geschicklichkeit	Sicherung mit Matten
	Langbank	EA	„Plattenklettern“	Die an der Sprossenwand schräggestellte Bank hinauflaufen	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ändern der Steilheit</li> <li>Beidhändig, einhändig, freihändig</li> <li>Kantgriff / Stützen Hand / Stützen nur Finger</li> <li>Schrittlänge</li> <li>Hohe Ferse, hängende Ferse</li> <li>Körperschwerpunkt</li> <li>Unterschiedliche Schuhe, Socken, barfuss</li> </ul>	Reibungstechnik Vertrauen in Füße Körperschwerpunkt	Sicherung mit Matten, Festmachen des Langbanks an Sprossenwand
	Langbänke	EA	unbelastetes Antreten	Langbänke V-förmig nebeneinander, vorwärtsbewegen mit verharren vor Trittstelle	<ul style="list-style-type: none"> <li>Wer schafft den grössten Bankabstand?</li> <li>An Sprossenwand schräg gestellte Langbänke</li> <li>Matten auf an Sprossenwand schräg gestellten Langbänken mit Trittmarkierungen versehen</li> </ul>	Unbelastetes Antreten durch Verschieben des Körperschwerpunktes	Sicherung mit Matten, Festmachen der Langbänke an Sprossenwand
	Sprossenwand- Hallenwand/Kasten	EA	Stützen	Mit Hilfe von Händen und Füßen zwischen Sprossenwand und Hallenwand aufwärtssteigen, Sprossen dürfen nicht zum Greifen benützt werden	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gleichseitiges / gegengleiches Stützen</li> <li>Seite wechseln</li> </ul>	Unbelastetes Antreten durch Stützen	Kastensicherung mit Seil
	Sprossenwand- Hallenwand/Kasten	EA	Kamintechnik	Mit Hilfe von Rücken und Füßen zwischen Sprossenwand und Hallenwand aufwärtssteigen	<ul style="list-style-type: none"> <li>Verschiedene Techniken</li> <li>Auf-/ abklettern</li> <li>In Position halten</li> </ul>	Unbelastetes Antreten durch Stützen	Sicherung mit Matten
	Sprossenwand Reckstangen	EA	Toter Punkt	Dynamisches Umgreifen mit den Händen von unterer auf obere Sprosse/ Stange	<ul style="list-style-type: none"> <li>Einhändig / beidhändig</li> <li>Mit / ohne Füße</li> <li>Abstand</li> <li>Fussposition (vertikal unter, versetzt zu Stangen)</li> </ul>	Timing	Reck: Kasten für Füße



## GECKO TROPHY – Übungssammlung

Bewegen in der Vertikalen	Pferd Barren	EA	Überhänge / Dächer	Von unterm Gerät aufs Gerät klettern	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mit / ohne Standfüsse</li> <li>Mit / ohne Pauschen</li> <li>Quer / längs herumklettern</li> <li>Von oben unten rum und wieder nach oben</li> </ul>	Kreativität Spannung	Sicherung mit Matten
	Langbänke an Sprossenwand	EA	Überhänge / Dächer	Unter erhöhten / schräggestellten Langbänken klettern	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kurze / weite Züge</li> <li>Nur 1 Fuss</li> <li>Quer / längs klettern</li> <li>Mit / ohne hooken</li> <li>Kopf-/ fuss-/ seitwärts</li> <li>Hangeln</li> <li>drehen</li> </ul>	Kreativität Spannung	Sicherung mit Matten
	Pferd Barren Kasten Matte aufgestellt	EA	Manteln	Siehe Überhänge / Dächer	<ul style="list-style-type: none"> <li>Beinunterstützung li / re</li> <li>Ohne Beinunterstützung</li> <li>Hände / Arme gleichzeitig ohne Beinunterstützung</li> </ul>	Mantletechnik Durchdrücken Beinunterstützung	Sicherung mit Matten
	Langbänke hochkant an Sprossenwand, Matte hochkant an Sprossenwand Tau für Hände	EA	Piazen	Mit Gegendruck der Füsse Bänke / Tau hochklettern	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gestreckte / gebeugte Füsse / Arme</li> <li>Schrittlänge</li> <li>Schuhwerk</li> <li>Nur auf einer Seite stehen</li> <li>Nur auf einer Seite greifen (Bank)</li> <li>Hände eine Seite, Füsse andere</li> <li>Schnell / langsam</li> <li>Weit / kurz</li> <li>Mit Arme / Füssen nachsetzen / übergreifen</li> </ul>	Gegendrucktechnik	Sicherung mit Matten
	Kletterstangen	EA	Stangenklettern	Klettern an den Kletterstangen	<ul style="list-style-type: none"> <li>Flache / steile Seite wenn Stangen schräggestellt</li> <li>1 / 2 Stangen</li> <li>Mit / ohne Füsse</li> </ul>	Zugkraft Beinunterstützung	Sicherung mit Matten
	Tau	EA	Tauklettern	Klettern am Tau	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mit / ohne Füsse</li> <li>Nachgreifen / übergreifen</li> </ul>	Zugkraft Beinunterstützung	Sicherung mit Matten
	Seil, Teppich	EA	Seilzug	Auf Teppich sitzend an Seil ziehen	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vorwärts / rückwärts</li> <li>Möglichst gleichmässig</li> </ul>	Zugkraft	Sicherung mit Matten
	Diverse Geräte	EAG	Be funky	Spezielle Techniken / kreative Bewegungen	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vor- / nachklettern</li> <li>Verschiedene Techniken kombinieren</li> </ul>	Kreativität Bewegungsrepertoire	Sicherung mit Matten
	Diverse Geräte	EA	On the wall	Turnhalle mit Hilfe diverser Geräte umklettern ohne Bodenkontakt	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vor- / nachklettern</li> <li>Dirigieren</li> <li>Zu zweit zusammengebunden</li> </ul>	Bewegungsrepertoire Kreativität	Sicherung mit Matten
	Diverse Geräte	EA	Show me the way	Einen „Blinden“ durch Hindernislabyrinth führen,	<ul style="list-style-type: none"> <li>verbunden durch Band / Schnur / Seil</li> <li>mit / ohne Partneranweisung</li> </ul>	Bewegungswahrnehmung Vertrauen Verantwortung	Sicherung mit Matten
	Gitterleiter	EA	Gitterleiterklettern	Klettern an der Gitterleiter	<ul style="list-style-type: none"> <li>Slalomklettern auf- / seitwärts</li> <li>Beide Hände gleichzeitig bewegen</li> <li>Zangen- / Untergriff</li> </ul>	Diverse Techniken	Sicherung mit Matten
Sprossenwand, Basketballbrett, Barren, Reck	EA	Diverse Übungen (siehe: <a href="http://mobilesport.ch">mobilesport.ch</a> „konventionelle Geräte“)		<ul style="list-style-type: none"> <li></li> </ul>			



## GECKO TROPHY – Übungssammlung

Bewegen in der Vertikalen	Slackline	EA	Balancieren	Balancieren auf der Slackline	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hilfestellung (Partner, Seil, Stock...)</li> <li>• Von Partnern mit Seilen / Stöcken ausbalanciert werden</li> <li>• Vor-/ rück-/ seitwärts</li> <li>• Hinsetzen / Aufstehen</li> <li>• 2 V-förmige installierte Lines zu zweit überwinden</li> </ul>	Konzentration Reaktion Gleichgewicht Koordination Kooperation	Sicherung mit Matten
	Sprossenwand, Boulder- / Kletterwand	EA	Wandklettern	Klettern an der Sprossenwand	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 Punkte Regel</li> <li>• Zeitlupe</li> <li>• Blind</li> <li>• Kreuzen / nachtreten/-greifen</li> <li>• Zehen / Fersen stehen (Orientierung Körper)</li> <li>• Normaler-/ Unter-/ Zangengriff</li> <li>• Übungsverbindungen</li> <li>• Greifen / steigen in Passgang / diagonal / kreuzen</li> <li>• Hände / Füsse gleichzeitig</li> <li>• Sprünge</li> <li>• Übungen wie an Kletterwand (Transport, Tausch...)</li> <li>• Durch etwas hindurchsteigen</li> </ul>	Diverse Techniken	Sicherung mit Matten
	Boulder- / Kletterwand	EAG	Surfen	Mit den Händen Quergang klettern, Füsse am Boden	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frontal / eingedreht</li> <li>• Arme gestreckt / gebeugt</li> <li>• Beine gestreckt / gebeugt</li> <li>• Gesäss / Hüfte nahe / fern von Wand</li> </ul>	Diverse Techniken in einfachstem Gelände	
	Boulder- / Kletterwand	EA	Hindernisparcour	Gegenstände (Klettermaterial, Schlingen, Seilstücke, Figuren, kleine Bälle ...) beim Klettern mitführen und als Hindernisse deponieren	•	Klettern unter „erschweren“ Bedingungen	
	Boulder- / Kletterwand	EA	Steine in den Weg legen	Stafettenübung auf 2 Quergängen (gegeneinander verlaufend). „Verlierer“ kann bei gegnerischem Quergang ein Hindernis deponieren/ einbauen	•	Gruppenspiel Taktisches Denken	
	Boulder- / Kletterwand	EA	Haifischbecken	Kletterer an Wand versuchen aufgestellte Kegel/ Bälle (parallel zur Wand, einige Meter entfernt) zu berühren (1 Punkt). Haifische (Fänger) versuchen Kletterer zu erwischen/ berühren. Wer hat zuerst 5 usw. Punkte?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Erwischter Kletterer wird zu Hai</li> <li>• Punkteverlust bei Erwischen</li> <li>• Teamspiel mit Erlösen der Erwischten durch berühren</li> </ul>	Gruppenspiel	



## GECKO TROPHY – Übungssammlung

Bewegen in der Vertikalen	Boulder-/ Kletterwand	EA	Gleichgewichtstraverse	Traversieren ohne Hände	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trittwechsel</li> <li>• Nachstehen / überkreuzen</li> <li>• Vor- / rückwärts</li> </ul>	Schulung des Gleichgewichts Vertrauen in Füsse	
	Boulder- / Kletterwand	EA	In 'n out	Mit Klebeband/ Schnur einen zusammenlaufenden (enger werdenden) Quergangs-Bereich markieren. Von einem definierten Startgriff zu Zielgriff gelangen-	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hände und Füsse innerhalb des markierten Bereichs</li> <li>• Hände und Füsse ausserhalb des markierten Bereichs</li> <li>• 1 Hand und 1 Fuss innerhalb des markierten Bereichs</li> </ul>	Unterschiedliche Bewegungsmuster	
	Boulder- / Kletterwand	EA	Farbenklettern	Quergang klettern nach Farbe	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nur Griffe / Tritte nach Farbe</li> <li>• Griffe und Tritte nach Farbe</li> <li>• Mit Klebeband auf Hand/ Fuss markieren welche Farbe gehalten/ gestanden werden darf</li> </ul>	Bewegen nach Vorgabe	
	Boulder- / Kletterwand	EA	Durchschlupf (siehe: mobilesport.ch)	Durch etwas hindurch schlüpfen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reifen</li> <li>• Grosses Tshirt</li> </ul>	Geschick und Flexibilität	
	Boulder- / Kletterwand	EA	Finde dich!	Für jeden Kletterer ein Schildchen mit seinem Namen vorbereiten und an Kletterwand umgedreht deponieren (ca. 2.5m Höhe). Bei jedem Hochklettern darf ein Schildchen umgedreht werden. Ziel ist es, sein Namensschildchen zu finden.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leiter deponiert Schildchen</li> <li>• Kletterer deponieren die Schildchen füreinander</li> </ul>	Diverse Techniken Gleichgewicht Stabile Position	



## GECKO TROPHY – Übungssammlung

Tritte/ Treten (Stehen, Steigen)	Sprossenwand, Boulder-/ Kletterwand	EA	Fusspositionen	Aussen-/Innenrist, frontal, hooken	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stets gleiche / andere Fussposition</li> <li>• Tritte gleich,, Fussposition anders</li> <li>• Fussposition auf Ansage</li> </ul>	Fusstechnik	
	Boulder- / Kletterwand	EA	Drück die Wand	Ein Fuss nur Wand	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Abwechseln / immer gleiche Seite</li> </ul>	Reibung	
	Spr.wand, Boulder-/ Kletterwand	EA	Pied-main	Mit dem Fuss direkt zur Hand stehen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fussspitze / Ferse (hooken)</li> </ul>	Spezialtechnik	
	Sprossenwand, Boulder-/ Kletterwand	EA	Katze	möglichst leise, zB Express an Schuhen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bei Geräusch wieder von vorne</li> <li>• Wer schafft als erster lautlos?</li> </ul>	Präzision	
	Boulder- / Kletterwand	EA	Unbelastetes Antreten	Kontrolliertes belasten / stehen der Tritte	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verharren vor Tritt</li> <li>• Erst Schraube mit Fussspitze antippen</li> </ul>	Körperschwerpunkt	
	Boulder- / Kletterwand	EAG	Papagei	Nachklettern mit den gleichen Tritten	<ul style="list-style-type: none"> <li>• „Rucksackklettern“</li> </ul>	Fokus auf das Stehen	
	Boulder- / Kletterwand	EA	Trittwechsel	Verschiedenste Trittwechsel testen / üben	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ohne Springen</li> <li>• Fliegend</li> <li>• Mit Zwischentreten</li> </ul>	Präzision	
	Boulder- / Kletterwand	EAG	Nachtreten verboten	Einmal den Fuss auf den Tritt gestellt darf nicht nachgetreten werden	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Als Spiel in 2er Team mit gegenseitiger Kontrolle</li> <li>• Selbstständig</li> </ul>	Trittsicherheit Präzision	
	Boulder- / Kletterwand	EAG	4 auf 1 (4 Tritte/Griff)	Pro Griff/ Bewegung immer 4 Tritte stehen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tritte frei / ansagen</li> <li>• Tritte vorausplanen</li> </ul>	Körperschwerpunkt	
	Sprossenwand, Boulder-/ Kletterwand	EA	Eidechse-Elefant	Gegensatzerfahrung kurz- weit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Als Spiel: wer braucht weniger / mehr Griffe / Tritte für einen bestimmten Bereich (immer vorwärts bewegen)</li> </ul>	Bewegungswahrnehmung	
	Boulder- / Kletterwand	EA	Helikopter	Mit dem Fuss schnell zu Tritt bewegen und langsam hinstellen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vor dem Stehen 1x die Zehen um den Tritt kreisen</li> <li>• Schraube berühren</li> <li>• 3x mit Zehen auf Tritt „klopfen“</li> </ul>	Trittsicherheit Präzision	
	Boulder- / Kletterwand	EA	Schuhtausch	Klettern mit verschiedenem Schuhwerk	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kletterschuh / Turnschuh / Socken</li> <li>• Unterschiedliches Gelände</li> <li>• Li / re unterschiedliche Schuhe</li> </ul>	Bewegungswahrnehmung Reibung Trittsicherheit, Präzision	
	Boulder- / Kletterwand	EA	Dirigent (siehe: mobilesport.ch „zeig mir den nächsten Griff)	Tritte von Partner vorgeben	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fortlaufend vorgeben</li> <li>• Mehrere aufs Mal vorgeben</li> <li>• Nur Farbe vorgeben</li> </ul>	Bewegungswahrnehmung	
	Boulder- / Kletterwand	EA	Feel it!	Blind klettern	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Selbstständig</li> <li>• Anweisung von Partner</li> </ul>	Bewegungswahrnehmung Körperschwerpunkt	
	Boulder- / Kletterwand	EA	Top die Wette gilt	Anzahl benötigte Tritte bei Quergang / Sequenz	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Möglichst wenige Tritte gebrauchen</li> <li>• Möglichst viele, jedoch immer vorwärts / aufwärts</li> <li>• Mit / ohne Trittwechsel</li> </ul>	Bewegungswahrnehmung Trittsicherheit Präzision Bewegungsplanung	
Boulder- / Kletterwand	EA	Hotspot	Auf erlaubte Tritte kleine Gegenstände legen, die nicht berührt werden dürfen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hände frei / nach Farbe</li> <li>• Hände vorgeben / ansagen</li> </ul>	Trittsicherheit Präzision		
Sprossenwand, Boulder-/ Kletterwand	EA	Taxi	Einen Gegenstand während dem Klettern auf Fussspitze mitführen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Als Spiel: wer schafft einen vorgegebenen Quergang?</li> </ul>	Gleichgewicht Geschicklichkeit Präzision		



## GECKO TROPHY – Übungssammlung

Griffe/ Greifen	Geräte, Boulder-/ Kletterwand	EA	Arm im Gips	Klettern am gestreckten Arm	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rolle / Tapestreifen über Ellbogen</li> </ul>	Eindrehen	
	Boulder-/ Kletterwand	EA	Griffe belasten	Mittels Tapestreifen Belastungsrichtungen von Griffen markieren, beim Klettern deckt sich Arm und Tape	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frei klettern</li> <li>• Auf Anweisung klettern</li> </ul>	Belastungsrichtungen	
	Boulder-/ Kletterwand	EA	Dirigent (siehe: mobilesport.ch „zeig mir den nächsten Griff)	Griffe von Partner vorgeben	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fortlaufend vorgeben</li> <li>• Mehrere aufs Mal vorgeben</li> <li>• Nur Farbe vorgeben</li> </ul>	Bewegungswahrnehmung	
	Geräte, Boulder-/ Kletterwand	EAG	Blind klettern		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Selbstständig</li> <li>• Anweisung von Partner</li> </ul>	Bewegungswahrnehmung Körperschwerpunkt	
	Boulder-/ Kletterwand	EA	Touché-tenu	Was berührt wird, muss gehalten werden	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> </ul>	Bewegungsplanung	
	Boulder-/ Kletterwand	EA	Spinne/ Roboter	Verharren vor Armbewegung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vorgegebener Boulder</li> <li>• Selber ansagen</li> <li>• Auf Anweisung</li> </ul>	Bewegungsvorbereitung Stabile Zugphase Rumpfkraft Haltekraft	
	Boulder-/ Kletterwand	EA	Einfrieren	Verharren vor Zielgriff	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vorgegebener Boulder</li> <li>• Selber ansagen</li> <li>• Auf Anweisung</li> </ul>	Bewegungsvorbereitung Stabile Zugphase Rumpf- und Haltekraft	
	Boulder-/ Kletterwand	EA	Softy	Weiches Greifen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ein Finger nach dem anderen auf den Griff</li> <li>• Griff erst abtasten / spüren und dann halten</li> <li>• Gefühls beschreiben, dann halten</li> </ul>	Greiftechnik	
	Boulder-/ Kletterwand	EA	Change	Griffwechsel	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fliegend</li> <li>• Nebeneinander</li> <li>• Finger um Finger („Klavierspielen“)</li> </ul>	Greiftechnik	
	Boulder-/ Kletterwand	EAG	Papagei	Nachklettern mit den gleichen Griffen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• „Rucksackklettern“</li> <li>• Nachklettern ohne Bouldererweiterung</li> </ul>	Fokus auf das Greifen	
	Geräte, Boulder-/ Kletterwand	EA	Gestreckter / gebeugter Arm	Gegensatzerfahrung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Siehe auch „in 'n out“ aus „Bewegen in der Vertikalen“</li> </ul>	Gegensatzerfahrung Bewegungswahrnehmung	
	Geräte, Boulder-/ Kletterwand	EA	Seitengriffe	Nur mit Seitgriffen klettern Eindrehen!	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> </ul>	Eindrehen	
	Geräte, Boulder-/ Kletterwand	EAG	drück dich hoch	Ungewohnte Halte- und Bewegungsmöglichkeiten erfahren (Stützen)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ohne / mit Griffen</li> <li>• Zu zweit spezielle Techniken „erfinden“</li> </ul>	Stützen	Von Gelände abhängig
	Geräte, Boulder-/ Kletterwand	EAG	Hände nie über Schulter	Ungewohnte Halte- und Bewegungsmöglichkeiten erfahren (Stützen, Untergriffe...)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ohne / mit Griffen</li> <li>• Zu zweit spezielle Techniken „erfinden“</li> </ul>	Stützen	Von Gelände abhängig
	Geräte, Boulder-/ Kletterwand	EA	Toter Punkt	den toten Punkt spüren	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Weitergreifen</li> <li>• In die Hände klatschen</li> </ul>	Dynamik Gleichgewicht Koordination	
	Geräte, Boulder-/ Kletterwand	EA	einarmiger Bandit	Einarmig klettern	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zum Füsse umstellen beide Hände gebrauchen</li> <li>• Alles einarmig klettern</li> </ul>	Dynamik Körperschwerpunkt Gleichgewicht, Koordination, Geschicklichkeit	



## GECKO TROPHY – Übungssammlung

Griffe/ Greifen	Geräte, Boulder-/ Kletterwand	EA	Kreuzen	Kreuzzüge klettern	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Unter-/ überkreuzen</li> <li>• Kurze / weite Züge</li> </ul>	Quergang	
	Geräte, Boulder-/ Kletterwand	EAG	Wegdefinieren/ -kleben	Bei erfolgreichem klettern einer Sequenz darf ein Griff/ Tritt wegdefiniert werden	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Als Spiel in Kleingruppen / Teams</li> </ul>	Quergang	
	Boulder-/ Kletterwand	EA	Millimeterarbeit	Griffe langsam und präzise greifen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Griff erst abtasten und beschreiben / aufzeichnen</li> </ul>	Bewusstes Greifen	

Körper bewegen und positionieren	Sprossenwand, Boulder-/ Kletterwand	EA	Kondukteur	An jedem Griffe eine breite, stabile Körperposition einnehmen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Auf Anweisung/ Kommando stabile Position einnehmen</li> </ul>	Stabile Position	
	Sprossenwand, Boulder-/ Kletterwand	EA	Beckenarbeit	Zuerst bewegt sich das Becken, dann der Arm	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> </ul>	Bewegungswahrnehmung Körperschwerpunkt	
	Geräte, Boulder-/ Kletterwand	EA	Slow motion	Langsam und kontrolliert klettern	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> </ul>	Bewegungswahrnehmung Körperschwerpunkt	
	Geräte, Boulder-/ Kletterwand	EA	Speedy	Schnellklettern	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> </ul>	Bewegungswahrnehmung	
	Geräte, Boulder-/ Kletterwand	EAG	Dirigent (siehe: mobilesport.ch „zeig mir den nächsten Griff)	Griffe / Tritte von Partner vorgeben	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fortlaufend vorgeben</li> <li>• Mehrere aufs Mal vorgeben</li> <li>• Nur Farbe vorgeben</li> </ul>	Bewegungswahrnehmung	
	Geräte, Boulder-/ Kletterwand	EA	Blind	Blind klettern	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Selbstständig</li> <li>• Anweisung von Partner</li> </ul>	Bewegungswahrnehmung Körperschwerpunkt	
	Geräte, Boulder-/ Kletterwand	EA	Siamesische Zwillinge	Klettern zu zweit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• eingeklemmtem Ball zwischen Hüften</li> <li>• zusammengebunden an Händen / Füßen</li> </ul>	Bewegungswahrnehmung Beckenarbeit Kooperation	
	Sprossenwand, Boulder-/ Kletterwand	EA	Einbeinig zu zweit	Klettern zu zweit mit zusammengebundenen Armen / Beinen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beine / Arme zusammengebunden, Arme / Beine frei</li> <li>• 3 / 2 Beine / Arme</li> </ul>	Bewegungswahrnehmung Körperschwerpunkt Kooperation Koordination	
	Geräte, Boulder-/ Kletterwand	EAG	Be funky	Spezielle Techniken / kreative Bewegungen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vor- / nachklettern</li> <li>• Verschiedene Techniken kombinieren</li> </ul>	Kreativität Bewegungsrepertoire	
	Geräte, Boulder-/ Kletterwand	EA	Relax	Auf Kommando „relax“ Ruheposition einnehmen	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> </ul>	Körperschwerpunkt	
	Sprossenwand, Boulder-/ Kletterwand	EA	Improvisiertes Lot	Mit Schlinge/ Express ein Lot „basteln“	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lot in der Mitte der Beine bei Handbewegung</li> <li>• Lot über einem Fuss um den anderen zu bewegen</li> </ul>	Körperschwerpunkt	
	Geräte, Boulder-/ Kletterwand	EAG	No hand rests	Position finden in denen beide Hände losgelassen werden können	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Drücken, Stützen, Einhängen</li> <li>• Platte, Wand, Überhang, Dach, Kante, Verschneidung</li> </ul>	Körperschwerpunkt Kreativität	
	Sprossenwand, Boulder-/ Kletterwand	EA	Schütteln	An jedem Griff schütteln oder auf Schenkel klopfen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zurück zum Griff</li> <li>• Ausgeschüttelte Hand auf Rücken, umstehen und Vorbereiten für nächsten Zug nur mit einer Hand</li> </ul>	Vorbereitungsphase Stabile Position	



## GECKO TROPHY – Übungssammlung

Körper bewegen und positionieren	Sprossenwand, Boulder-/Kletterwand	EA	Frosch (siehe: mobilesport.ch)	Erst Beine beidseitig hochstellen, dann drücken und hochgreifen	•	Beweglichkeit Beinarbeit Bewegungsvorbereitung	
	Geräte, Boulder-/Kletterwand	EAG	Papagei	Nachklettern mit den gleichen Griffen / Tritten / Bewegungen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• „Rucksackklettern“</li> <li>• Direkt nachklettern</li> </ul>	Fokus auf das Greifen / Treten / Bewegen	
	Sprossenwand, Boulder-/Kletterwand	EAG	Storch (siehe: mobilesport.ch)	Wie ein Storch auf einem Bein stehen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Auf Zehenspitzen</li> <li>• Augen schliessen</li> <li>• Nur Griffe auf Hüfthöhe</li> <li>• Eine Hand loslassen</li> </ul>	Stabile Position Körperschwerpunkt	
	Sprossenwand, Boulder-/Kletterwand	EA	Übergabe	Gegenstand (Ball, Ballon, Kleidungsstück...) übergeben	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zu zweit</li> <li>• Kette bilden</li> </ul>	Stabile Position Geschicklichkeit	
	Geräte, Boulder-/Kletterwand	EA	Take me with (siehe: mobilesport.ch „Handicap-Klettern“)	Gegenstand, Ballon, Ball mitführen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Deponieren und mit etwas anderem in der Wand tauschen</li> </ul>	Stabile Position Geschicklichkeit	
	Sprossenwand, Boulder-/Kletterwand	EA	Zeichnen / schreiben an der Wand	Etwas an die Wand zeichnen oder schreiben	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Name, Strichmännchen, Smily</li> <li>• Text durch wiederholtes nachschauen abschreiben</li> <li>• 3 gewinnt spielen</li> </ul>	Stabile Position Geschicklichkeit	
	Boulder-/Kletterwand	EA	Aufsitzen	Hoch auf einen Tritt aufsitzen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Auf markierte Tritte</li> <li>• Nach Anweisung</li> </ul>	Spezialtechnik	
	Sprossenwand, Boulder-/Kletterwand	EAG	Immer schwieriger (siehe: mobilesport.ch)	Versuchen an der Wand auf Kommando bestimmte Aufgaben zu lösen:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• linkes Bein und rechte Hand loslassen</li> <li>• linkes Bein und linke Hand loslassen</li> <li>• beide Beine hängen lassen</li> <li>• an nur einer Hand hängen</li> <li>• beide Hände loslassen</li> </ul>	Stabile Position Geschicklichkeit	
	Sprossenwand, Boulder-/Kletterwand	EA	Schlinger (siehe: mobilesport.ch „Durchschlupf“)	An der Wand durch etwas hindurch steigen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schlinge</li> <li>• Ring</li> </ul>	Stabile Position Geschicklichkeit	



## GECKO TROPHY – Übungssammlung

PHYSIS/ MOTORIK							
Thema	Umgebung	Niveau	Übung	Beschreibung	Variation	Ziel	Bemerkung
Spannung/ Stabilität	Boulder-/ Kletterwand	EA	Verharren		•	Stabilität	
	Boulder-/ Kletterwand	EA	Überblocken		•	Stabilität	
	Barren, Reck Kasten	EAG	Isolierte Rumpfübungen	Beine heben aus Hangen  Aufrollen mit hochgelagerten Beinen,	•	Rumpfkraft	
	Boulder-/ Kletterwand	EAG	Überhang-/ Dachklettern	Klettern in Überhängen / Dächern	• Beide Füsse • Nur 1 Fuss • Weite Tritte • Tief stehen	Rumpfstabilität	
		EAG	Übungen mit Hilfsmittel		• Wackelbrett, Bälle, Physioball	Rumpfstabilität	
Gleichgewicht	Geräte	EAG	Isolierte Gleichgewichts-übungen		• Wackelbrett, Bälle, Physioball	Gleichgewicht Konzentration	
	Slackline	EAG	Balancieren	Balancieren auf der Slackline	• Hilfestellung (Partner, Seil, Stock...) • Von Partnern mit Seilen / Stöcken ausbalanciert werden • Vor-/ rück-/ seitwärts • Hinsetzen / Aufstehen • 2 V-förmige installierte Lines zu zweit überwinden	Konzentration Reaktion Gleichgewicht Koordination Kooperation	Sicherung mit Matten
	Boulder-/ Kletterwand	EAG	„Plattenklettern“		• Mit / ohne Hände	Angewandtes Glg Vertrauen in Schuhe	
	Boulder-/ Kletterwand	EAG	Gleichgewichtstraverse	Traversieren ohne Hände	• Trittwechsel • Nachstehen / überkreuzen • Vor- / rückwärts	Angewandtes Glg Technikschulung	
Geschicklichkeit/ Gewandtheit	Boulder-/ Kletterwand	EAG	Geländewechsel	Wechsel zwischen unterschiedlichem Gelände	• Gerät, Wand, Mauer, Hilfsmittel, Strukturwände	Flexibilität Anpassungsfähigkeit	
	Boulder-/ Kletterwand	EAG	Dynamik	Koordinativ anspruchsvolle Bewegungen	• Sprünge • Dynamische Bewegungen	Koordination Technik, Timing	
	Boulder-/ Kletterwand	EAG	Wandwechsel	Wechsel zwischen verschiedenen Wandneigungen	• Platte, Wand, Überhang, Dach, Verschneidung, Kante	Flexibilität Anpassungsfähigkeit Technikschulung	
	Boulder-/ Kletterwand	EAG	Take me with	Gegenstand, Ballon, Ball mitführen	• Deponieren und mit etwas anderem in der Wand tauschen	Stabile Position Geschicklichkeit	
	Geräte, Boulder-/ Kletterwand	EAG	Blind	Blind klettern	• Selbstständig • Anweisung von Partner	Bewegungswahrnehmung Körperschwerpunkt	
	Boulder-/ Kletterwand	EAG	Siamesische Zwillinge	Klettern zu zweit	• eingeklemmtem Ball zwischen Hüften • zusammengebunden an Händen / Füßen	Bewegungswahrnehmung Beckenarbeit Kooperation	



## GECKO TROPHY – Übungssammlung

Beweglichkeit	Boulder-/Kletterwand	EAG		Spreizen	Weit auseinander liegende Tritte	Bewegungsraum erfahren	
		EA		Isolierte Beweglichkeitsübungen	Stretching Dehnen	Beweglichkeit	
	Boulder-/Kletterwand	EAG		Weite Griffe/ Tritte	Weit auseinander liegende Griffe / Tritte	Bewegungsraum erfahren	
	Boulder-/Kletterwand	EAG		Pied-main	Mit dem Fuss direkt zur Hand stehen	Spezialtechnik	
Ausdauer	Boulder-/Kletterwand	EAG		Boulderlauf	Definierte Boulders so viel als möglich in vorgegebener Zeit	Ausdauerbelastung erfahren	
	Boulder-/Kletterwand	EAG		Dauerklettern		Dauerklettern	
	Boulder-/Kletterwand	EAG		Im Team abwechselnd klettern	Kletterzeit von Partner ist Pausenzeit für mich	Spielerisches Dauerklettern	
Geschicklichkeit/ Kreativität	Boulder-/Kletterwand	EAG		Definieren		Kreativität	
	Boulder-/Kletterwand	EAG		„Probleme“ lösen		Techniken anwenden Ausprobieren, lösen	
	Boulder-/Kletterwand	EAG		Definieren nach Vorgabe (Bewegung, Griffe, Tritte, Farbe...)		Idee an Wand bringen	
Geschicklichkeit/ Orientieren	Boulder-/Kletterwand	EAG		Dächer		Spezialtechniken entwickeln	
	Boulder-/Kletterwand	EAG		Verschneidungen		Spezialtechniken entwickeln	
	Boulder-/Kletterwand	EAG		Unübersichtliches Gelände		Intuition	
Orientieren	Boulder-/Kletterwand	EAG		Klettern nach unmittelbarer Ansage		Intuition, Orientierung	



## GECKO TROPHY – Übungssammlung

Differenzieren	Boulder-/ Kletterwand	EAG	Blind ziehen	Zugphase blind ausführen		Bewegungswahrnehmung	
	Sprossen-/ Boulder-/ Kletterwand	EAG	Welle (siehe: mobilesport.ch)	Dynamisches Klettern	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ohne Weitergreifen aber Startgriff kurz entlasten</li> <li>• einhändig, doppelhändig</li> <li>• mit Klatschen dazwischen</li> <li>• Griffart variieren</li> </ul>	Bewegungspräzision und -wahrnehmung	Überhängende Wand
	Sprossen-/ Boulder-/ Kletterwand	EAG	Dynamo (siehe: mobilesport.ch)	Dynamisches Ziehen oder Springen von Griff zu Griff	<ul style="list-style-type: none"> <li>• einhändig, doppelhändig</li> <li>• mit Klatschen dazwischen</li> <li>• Griffart variieren</li> </ul>	Bewegungspräzision und -wahrnehmung	Überhängende Wand
	Boulder-/ Kletterwand	EAG	Softy	Weiches Greifen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ein Finger nach dem anderen auf den Griff</li> <li>• Griff erst abtasten / spüren und dann halten</li> <li>• Gefühles beschreiben, dann halten</li> </ul>	Greiftechnik	
Krafttraining mit KG	Boulder-/ Kletterwand	EA	Griffe belasten	Statisches Belasten von Griffen (Löcher, Leisten, Aufleger)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beidhändig / einhändig</li> </ul>	Haltekraft	Keine „langgezogene“ Schulter!
	Reck, Sprossenw. Kasten Theraband, Zugseil	EA	Isolierte Übungen	Klimmzüge Liegestützen Kastensteigen Rudern	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mit / ohne Entlasten</li> <li>• vereinfacht/ normal</li> <li>• mit Zusatzgewicht</li> </ul>	Zugkraft Stosskraft Beinkraft Zugkraft	
	Tau	EA	Tauklettern	Klettern am Tau	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mit / ohne Füsse</li> <li>• Nachgreifen / übergreifen</li> </ul>	Zugkraft Beinunterstützung	
	Seil, Teppich	EA	Seilzug	Auf Teppich sitzend an Seil ziehen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vorwärts / rückwärts</li> <li>• Möglichst gleichmässig</li> </ul>	Zugkraft	
	Geräte, div. Spezialelemente	EA	Hangeln		<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> </ul>	Zugkraft Stabilität	
TOK	Boulder-/ Kletterwand	EAG	Klettern mit Zusatzaufgabe		<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> </ul>	Technikorientiertes Konditraining	
	Boulder-/ Kletterwand	EAG	Klettern auf Ansage		<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> </ul>	Technikorientiertes Konditraining	



## GECKO TROPHY – Übungssammlung

MENTALES							
Thema	Umgebung	Niveau	Übung	Beschreibung	Variation	Ziel	Bemerkung
Bewegungsbeobachtung/ Konzentration	Boulder-/ Kletterwand	EAG	Lecture	aufzeichnen, formen, nachbauen, beschreiben	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nur Griffe</li> <li>Griffabfolge</li> </ul>	Beobachten merken nachklettern	
	Boulder-/ Kletterwand	EAG	Papagei Vorzeigen - nachmachen	Sequenz / Abfolge / Übung vorzeigen und nachmachen lassen	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nur Griffe / Tritte</li> <li>Bewegungsdetails einbauen (langsam Setzen der Füsse, Eindrehen...)</li> </ul>	Beobachten merken nachklettern	
	Boulder-/ Kletterwand	EAG	Unter der Lupe	Einer klettert vor, der andere beschreibt (Ruhepunkte, Rhythmus, Bewegungen, Fehler...) was er gesehen hat	<ul style="list-style-type: none"> <li>Verschiedene Kletterstile</li> <li>Bewegungstechnische Fehler einbauen</li> </ul>	Beobachten Vergleichen	
	Boulder-/ Kletterwand	EAG	Rucksack-Klettern (2erlen)	Abwechselnd Sequenz nachklettern und stets zB um 2 Griffe erweitern	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tritte nur einer Farbe</li> <li>Bewegung beschreiben</li> <li>Nächster Griff ansagen</li> </ul>	Beobachten merken nachklettern erweitern	
	Geräte, Boulder-/ Kletterwand	EAG	Wegdefinieren/ -kleben	Bei erfolgreichem klettern einer Sequenz darf ein Griff/ Tritt wegdefiniert werden	<ul style="list-style-type: none"> <li>Als Spiel in Kleingruppen / Teams</li> </ul>	Quergang	
Bewegungsvorstellung/ -umsetzung	Boulder-/ Kletterwand	EAG	Ansagen	Ansagen was gemacht wird oder was zu machen ist	<ul style="list-style-type: none"> <li>selber planen / ansagen</li> <li>Ansagen lassen</li> <li>Vorangehend planen dann klettern</li> <li>Schwerpunktverlagerungen ansagen</li> </ul>	Nachahmen	
	Boulder-/ Kletterwand	EAG	Video	Direktvideo-Feedback	<ul style="list-style-type: none"> <li>Verschiedene Beobachtungspunkte vorgeben (Arme, Füsse, Greifen, Treten...)</li> </ul>	Aussensicht	
	Boulder-/ Kletterwand	EAG	Bewegung an Wand bringen	Vorgegebene Bewegung über Griffdefinition an Wand bringen	<ul style="list-style-type: none"> <li>Über Trial &amp; Error</li> <li>Erst mental und visuell planen, dann versuchen</li> <li>Sequenz mit spezieller Bewegung kreieren, diese herausfinden lassen</li> </ul>	Bewegungsvorstellung Kreativität	
	Boulder-/ Kletterwand	EAG	Mehrere Tritte/ Griffe vorplanen	Planen/ vorstellen von Bewegungen über Gritt/Trittplanung/ -abfolge	<ul style="list-style-type: none"> <li>Während Klettern</li> <li>Vor dem Klettern</li> </ul>	Bewegungsvorstellung	
Bewegungsvorstellung/ -wahrnehmung	Boulder-/ Kletterwand	EAG	Lecture	aufzeichnen, formen, nachbauen, beschreiben	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nur Griffe</li> <li>Griffabfolge</li> </ul>	Beschreiben / zeichnen von Griffen / Tritten	
	Boulder-/ Kletterwand	EAG	Video	Direktvideo-Feedback	<ul style="list-style-type: none"> <li>Verschiedene Beobachtungspunkte vorgeben (Arme, Füsse, Greifen, Treten...)</li> </ul>	Aussensicht	
	Boulder-/ Kletterwand	EAG	Bewegungsbewusstsein	Bewegungen beschreiben	<ul style="list-style-type: none"> <li>Im Voraus, dann Abgleich mit Ausführung</li> <li>Im Nachhinein</li> </ul>	Wahrnehmen und beschreiben	
	Boulder-/ Kletterwand	EAG	Blind	Blind ziehen/ stehen/ klettern	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nur die Zugphase blind ausführen, direkte optische Überprüfung der Zughöhe</li> </ul>	Bewegungswahrnehmung	
	Boulder-/ Kletterwand	EAG	Vorzeigen-wiederholen	Boulder klettern, mehrere Male genau wiederholen	<ul style="list-style-type: none"> <li>Selbstständig</li> <li>Mit Partner und Kontrolle</li> </ul>	Bewegungswahrnehmung	



## GECKO TROPHY – Übungssammlung

Visualisieren	Boulder-/Kletterwand	EAG	Lecture	aufzeichnen, formen, nachbauen, beschreiben	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nur Griffe</li> <li>Griffabfolge</li> </ul>	Beschreiben / zeichnen von Griffen / Tritten	
	Boulder-/Kletterwand	EAG	Rucksack-Klettern (2erlen)	Abwechselnd Sequenz nachklettern und stets zB um 2 Griffe erweitern	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tritte nur einer Farbe</li> <li>Bewegung beschreiben</li> <li>Nächster Griff ansagen</li> </ul>	Beobachten merken nachklettern erweitern	
	Boulder-/Kletterwand	EAG	Wegdefinieren/-kleben	Bei erfolgreichem klettern einer Sequenz darf ein Griff/ Tritt wegdefiniert werden	<ul style="list-style-type: none"> <li>Als Spiel in Kleingruppen / Teams</li> </ul>	Quergang	
	Boulder-/Kletterwand	EAG	Route / Boulder mental durchklettern	Boulder mit geschlossenen Augen mental klettern	<ul style="list-style-type: none"> <li>Einen bekannten (schon gekletterten)</li> <li>Einen „nur“ visualisierten, dann erst klettern</li> </ul>	Bewegungsvorstellung und -vorwegnahme	
	Boulder-/Kletterwand	EAG	Vorzeigen-nachklettern	Boulder vorzeigen, Partner versucht diesen genau nachzuklettern	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mit Partner und Kontrolle</li> <li>Als Gruppenspiel: wer schafft es als erster genau nachzuklettern?</li> </ul>	Beobachten merken nachklettern	
Antizipieren	Boulder-/Kletterwand	EAG	Planen vor dem Klettern	Vor dem Klettern einen Plan entwerfen	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kletter- und Bewegungsplan entwerfen</li> <li>Alleine / im Team</li> <li>Partner durch Route dirigieren</li> </ul>	Bewegungen erkennen und vorwegnehmen	
	Boulder-/Kletterwand	EAG	Planen während dem Klettern	Während dem Klettern kontinuierlich einen Plan entwerfen	<ul style="list-style-type: none"> <li>Von Ruhepunkt aus ansagen was als nächstes gemacht wird</li> <li>Onsight-klettern</li> <li>In Route/ Boulder einsteigen ohne diese/n vorher anzuschauen</li> </ul>	Intuition entwickeln und fördern	
	Boulder-/Kletterwand	EAG	Route / Boulder mental durchklettern	Boulder mit geschlossenen Augen mental klettern	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gegenseitig erzählen/ beschreiben</li> <li>Einen bekannten (schon gekletterten)</li> <li>Einen „nur“ visualisierten, dann erst klettern</li> </ul>	Bewegungsvorstellung und -vorwegnahme	
	Boulder-/Kletterwand	EAG	Bewegungsprobleme	Erkennen von Bewegungen, Positionen	<ul style="list-style-type: none"> <li>Definierte Boulders lösen und Bewegungen erkennen (vor, während, nach dem Klettern)</li> </ul>	Bewegungsvorstellung und -vorwegnahme	
Umgang mit Emotionen	Boulder-/Kletterwand	EAG	Wettkampferfahrung sammeln	Teilnahme an Plausch- oder Regionalwettkampf	<ul style="list-style-type: none"> <li></li> </ul>	Erfahrungen sammeln	
	Boulder-/Kletterwand	EAG	Interner Spielwettkampf		<ul style="list-style-type: none"> <li>Diverse „nicht leistungsabhängige“ Wettkampfformen</li> </ul>	Emotionen wecken Fairness	
	Boulder-/Kletterwand	EAG	„Grenzerfahrungen“	Erfahren von Grenzen	<ul style="list-style-type: none"> <li>Höhe, Weite, Komplexität, Anstrengung, Stress, Druck</li> </ul>	Grenzen spüren	
	Boulder-/Kletterwand	EAG	Gruppendynamik	Gruppendynamische Prozesse	<ul style="list-style-type: none"> <li>Spiele / Übungen in der Gruppe</li> </ul>	Verhalten in und Umgang mit einer Gruppe	
	Boulder-/Kletterwand	EAG	Teamarbeit	Partnerschaftlichen Prozesse	<ul style="list-style-type: none"> <li>Spiele / Übungen zu zweit / im Team</li> </ul>	Verhalten und Umgang mit Partner	



# GECKO TROPHY – Übungssammlung

TAKTIK							
Thema	Umgebung	Niveau	Übung	Beschreibung	Variation	Ziel	Bemerkung
Wettkampfvorbereitung	Boulder-/Kletterwand	EAG	Aufwärmen		<ul style="list-style-type: none"> <li>Allgemein</li> <li>Sportartspezifisch</li> <li>individuell</li> </ul>	Persönliches Aufwärmen finden	
	Boulder-/Kletterwand	EA	Mentale Vorbereitung	Wie bereite ich mich mental auf einen Wettkampf vor?	•	Strategien entwickeln	
	Boulder-/Kletterwand	EA	Trainingstaktische Vorbereitung	Wie trainiere ich für einen Wettkampf?	•	Verschiedene Methoden kennenlernen	
	Boulder-/Kletterwand	EA	Klettertaktische Vorbereitung Strategie	Wie gehe ich einen Wettkampf taktisch an?	•	Strategien entwickeln	
	Boulder-/Kletterwand	EAG	Simulationstraining	Simulieren eines Wettkampfes	•	Erfahrung sammeln	
Routenanalyse	Boulder-/Kletterwand	EAG	Ruhepunkte, Schüttelstellen, Schlüsselstelle	Erkennen von Routenabschnitten	•	Lecture	
	Boulder-/Kletterwand	EAG	Situationsangepasstes Verhalten	Erkennen und wahrnehmen von Routenabschnitten und entsprechendes Verhalten	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vorbesprechen</li> <li>Auf Anweisung / Kommando</li> </ul>	Adäquates Verhalten Bewegungswahrnehmung	
	Boulder-/Kletterwand	EAG	Anpassungs- und Umstellungsfähigkeit	Plan B	•	Flexibilität erhalten oder steigern Bewegungswahrnehmung	
	Boulder-/Kletterwand	EAG	Orientierung in der Wand/ Dach		•	Orientierungsfähigkeit	
Psyche	Boulder-/Kletterwand	EA	Sturzangst		•	Umgang mit Angst Angstreduktion	
	Boulder-/Kletterwand	EA	Stressfaktoren	Höhe, Zeit, Druck	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zeitdruck</li> <li>Versuchsdruck</li> </ul>	Umgang mit Stress Stressreduktion	
	Boulder-/Kletterwand	EAG	Stärken und Schwächen kennen und ausspielen	Den eigenen Stil kennen	•	Persönlichkeitskenntnis	
	Boulder-/Kletterwand	EA	Verletzungen		•	Angst vor Verletzungen mindern	
	Boulder-/Kletterwand					•	
Wille Motivation	Boulder-/Kletterwand	EAG	Ziele setzen und erreichen	Lernen realistische Ziele zu setzen	•	Selbsteinschätzung	
	Boulder-/Kletterwand	EAG	Simulationstraining	Simulieren eines Wettkampfes	•	Erfahrung sammeln	
	Boulder-/Kletterwand	EAG	Kampfgeist	„alles aus sich herausholen“	•	Wille, Motivation, Durchhaltevermögen	
	Boulder-/Kletterwand	EAG	Ursachenklärung	Erkennen und wahrnehmen von Erfolgs- und Misserfolgsursachen	•	Ursachenklärung	

## GECKO TROPHY – Übungssammlung

Tempowechsel	Boulder-/Kletterwand	EAG	Bewegungsrhythmus		•	Eigenen Rhythmus finden	
	Boulder-/Kletterwand	EAG	Ruhepunkte, Schüttelstellen, Schlüsselstelle	Erkennen von Routenabschnitten	•	Lecture	
	Boulder-/Kletterwand	EAG	Bewegungsfluss		•	Eigenen Fluss finden	
	Boulder-/Kletterwand	EAG	Tempo		•	Eigenes Tempo finden	
	Boulder-/Kletterwand				•		
	Boulder-/Kletterwand				•		



## GECKO TROPHY – Übungssammlung

SPIEL-/ WETTKAMPFFORMEN							
Thema	Umgebung	Niveau	Übung	Beschreibung	Variation	Ziel	Bemerkung
	Boulderwand Kletterwand	EAG	Zeit schätzen	Zeit für eine Übung / Passage schätzen		Bewegungsvorstellung Bewegungswahrnehmung	
	Boulderwand	EAG	wegdefinieren	Bei erfolgreichem Durchstieg eines Kletterabschnitts darf ein Griff wegdefiniert werden. Wer schafft den Abschnitt mit den meisten wegdefinierten Griffen?		Spielerische Wettkampfform, Kreativität, Vorstellungsvermögen	
	Sprossenwand	EAG	Kletterlotto	Lottoschein mit 9 Feldern, 6 Aufgaben stehen zur Verfügung (3 Aufgaben werden doppelt absolviert), Felder werden „weggewürfelt“, wer zuerst alle 9 Felder absolviert hat gewinnt	Beispielübungen: 1. Sprossenwand queren mit „Händchenhalten“ 2. Mit dem Körper an der Sprossenwand den Buchstaben L während 5 Sekunden bilden. 3. Sprossenwand queren, zweimal unter Partner hindurchklettern. 4. Mit beiden Füßen die oberste Sprosse und anschliessend mit beiden Händen die unterste Sprosse berühren, je viermal. 5. Sprossenwand queren, zweimal über Partner klettern. 6. Mit dem Körper an der Sprossenwand den Buchstaben L während 5 Sekunden bilden.	Spielerische Wettkampfform mit verschiedensten Aufgaben	
	Turnhalle Kletterhalle	EAG	Gruppenaufgaben		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menschenpyramide bauen</li> <li>• Im Kreis einander auf Oberschenkel sitzen</li> <li>• Jemanden von Wand zu Wand transportieren</li> </ul>	Gruppendynamik und – zusammenarbeit, Kreativität	
	Turnhalle Kletterhalle	EAG	Würfelspiel Summe xy	Verschiedene Aufgaben (1- 6) wie bei Kletterlotto. Je nach Augenzahl entsprechende Übung ausführen. Augenzahlen zusammenzählen. Wer erreicht als Erste/r eine bestimmte Summe?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Einzelspiel</li> <li>• Gruppenspiel</li> </ul>	Spielerische Wettkampfform mit verschiedensten Aufgaben	
	Boulderwand	EAG	Griffe kleben	Bestimmte Anzahl Griffe mit Tape markieren. Wer kommt streckenmässig am weitesten?		Spielerische Wettkampfform, Kreativität, Vorstellungsvermögen	
	Boulderwand	EAG	Ausdrucksklettern Pantomime	Ein Teilnehmender stellt einen Begriff, Tier o.ä. an der Wand dar. Die Gruppe versucht es herauszufinden.		Spielerische Wettkampfform, Kreativität, Vorstellungsvermögen	



## GECKO TROPHY – Übungssammlung

	Boulder- / Kletterwand	EAG	Steine in den Weg legen	Stafettenübung auf 2 Quergängen (gegeneinander verlaufend). „Verlierer“ kann bei gegnerischem Quergang ein Hindernis deponieren/ einbauen	•	Gruppenspiel Taktisches Denken	
	Boulder- / Kletterwand	EA	Haifischbecken	Kletterer an Wand versuchen aufgestellte Kegel/ Bälle (parallel zur Wand, einige Meter entfernt) zu berühren (1 Punkt). Haifische (Fänger) versuchen Kletterer zu erwischen/ berühren. Wer hat zuerst 5 usw. Punkte?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Erwischter Kletterer wird zu Hai</li> <li>• Punkteverlust bei Erwischen</li> <li>• Teamspiel mit Erlösen der Erwischten durch berühren</li> </ul>	Gruppenspiel	