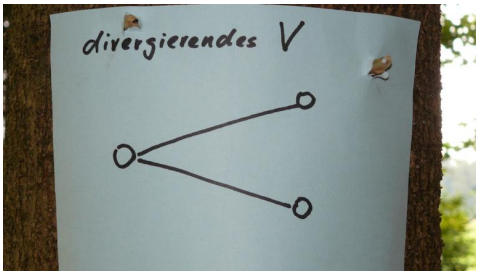
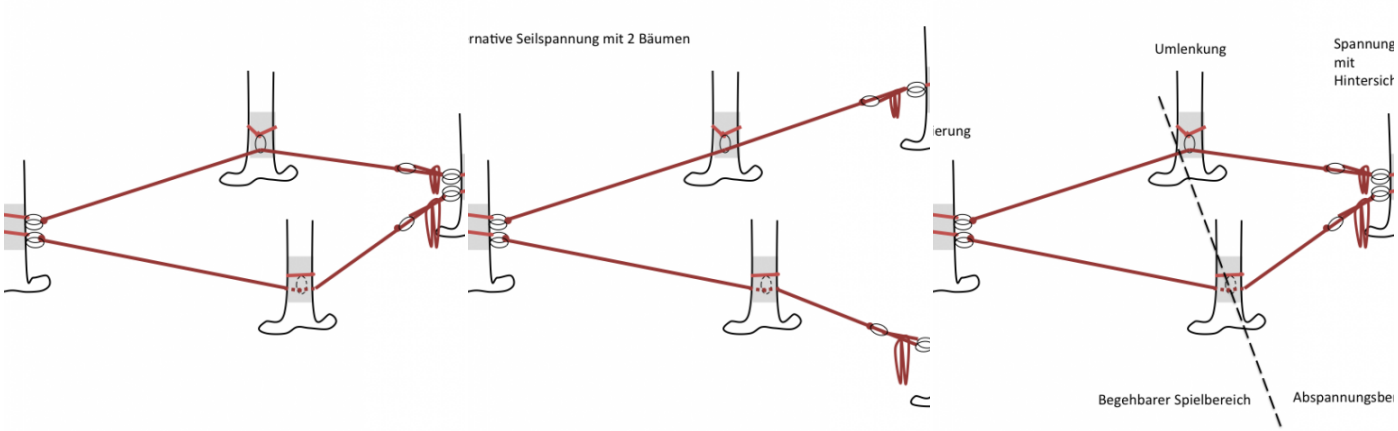
Divergierendes V

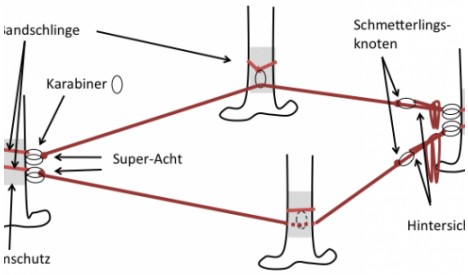


Ein Low rope Element, das Kooperation, Vertrauen und Gleichgewicht verlangt.

In diesem Artikel wird vorausgesetzt, dass die Person Kenntnisse über low rope Bauten hat und fähig ist, solche sicher zu betreuen!

Skizzen





Material

- 2 statische Seile, ca. 20m Länge
- 12 Karabiner (ggf +2 für Seilaufhängung)
- 6 Bandschlingen
- 4 Baumschutz
- sehr hilfreich sind Gummispanner, die den Baumschutz fixieren

Aufbau

Vorbereitungen

- Skizze des low rope Elements anfertigen und Material bereit stellen
- Platz auswählen (ggf. Genehmigung einholen,...)
- Bäume auswählen
- Gefahrenquellen beseitigen (Äste auf Augenhöhe, Boden "säubern" von Ästen, Glasscherben, Löchern,... , Totholz entfernen,...)
- Material übersichtlich auf einer Plane ausbreiten

Seilfixierung mit der Super-Acht (auch Angeber-Acht genannt)

Es wird redundant fixiert.

- Baumschutz befestigen
- 2 Bandschlingen ordentlich im U parallel um den Baum legen, jedoch nicht aufeinander!
- In jede Bandschlinge werden zwei Karabiner gegenläufig eingehängt.
- In jeden Seilanfang eine Super-Acht knoten (2x). Die Super-Acht wird verwendet, da sie eine größere Auflagefläche als der normale Achterknoten hat.
- Jeweils EINE Super-Acht wird in EINE Bandschlingen mit ZWEI gegenläufigen Karabinern eingehakt.
- Darauf achten, dass die Karabiner richtig liegen und der Schraubverschluss nach unten (Erdanziehung) zeigt!

Umlenkung

Jeder Seilstrang wird an einem Baum umgelenkt, um später gespannt werden zu können.

- Baumschutz befestigen
- Bandschlinge im U um den Baum legen (je nach Länge ggf. mit Ankerstich)
- Karabiner einhängen und darauf achten, dass der Schraubverschluss nach unten und weg vom Baum zeigt.
- Seil durch den Karabiner führen.

Spannungseinheit mit Schmetterlingsknoten und Hintersicherung

Es gibt mehrere Varianten, wie die Seile gespannt werden können. Hier wird die Variante mit dem Schmetterlingsknoten beschrieben, denn sie erfordert kein zusätzliches Material.

- Baumschutz befestigen.
- 2 Bandschlingen ordentlich im U parallel um den Baum legen, jedoch nicht aufeinander!
- In jede Bandschlinge werden zwei Karabiner gegenäufig eingehängt.

- In jedes Seil einen Schmetterlingsknoten machen. Auf den richtigen Abstand achten!
- In jeden Schmetterlingsknoten einen Karabiner einhängen.
- Mit einem Seil beginnen und es locker in Spannrichtung durch die beiden Karabiner der Bandschlingen und zurück durch den Karabiner am Schmetterlingsknoten führen.
- Alle Karabiner zuschrauben und auf die korrekte Lage achten!
- Nun das Seil straff spannen. Dabei beachten, dass das Seil nur einmal nachgespannt werden darf.
- Das gespannte Seil mit einem Schleifknoten fixieren und mit mindestens 4 Brezelknoten hintersichern.
- Das restliche Seilende aufwickeln und am besten mit einem weiteren Karabiner am gespannten Seil einhaken.

Durchführung

Das Prinzip dieses Elements besteht darin, dass die beiden Partner mit ihrem Körpergewicht gegeneinander drücken und sich somit stabilisieren.

- Es werden 4 Spotter benötigt, ein Trainer und 2 Personen, die das Element als Partnerübung begehen.
- Als erstes wird das Element erklärt und die Sicherheitshinweise durchgesetzt. (ggf. Schmuckstücke ablegen, Haare zusammenbinden, ...)
- Alle gehen auf ihre Position: Spotter, Partner und der Trainer.
- Die Partner besteigen das Seil (nicht auf die Knoten treten!) und laufen bis zur Umlenkung.
- Dort steigen sie in gegenseiter Absprache vom Seil. Alternativ können sie auch zum Ausgangspunkt zurück gehen.
- Geklatscht wird erst, wenn alle wieder sicher auf dem Boden stehen und die Aktion beendet ist.

Sicherheitshinweise

- Alle Gefahrenquellen - wie bereits unter Vorbereitungen beschrieben - beseitigen.
- Das Element darf nur bis zur Umlenkung begangen werden.
- Die Knoten und Bandschlingen dürfen nicht betreten werden, nur das Laufseil.
- Ringe, Uhren und Armbänder ablegen aufgrund der Verletzungsgefahr. Haare zusammenbinden.
- Es darf nur Handfläche auf Handfläche gelegt werden oder der Arm umgriffen werden. Nicht die Finger ineinander verschränken!
- Jeweils ein Spotter geht außerhalb des Seiles hinter der Person mit.
- Zwei Spotter positionieren sich in gebückter Haltung innerhalb des V´s, um eine evtl. stürzende Person mit dem Rücken aufzufangen.
- Der Abstieg vom Seil muss zeitgleich erfolgen. Die beiden Partner müssen miteinander kommunizieren, sonst fällt der eine Partner nach innen.
- Geklatscht werden darf erst, wenn alle wieder sicher auf dem Boden stehen.

Fotos

Erklärung der Fotos (von links nach rechts)

- Foto mit Blick auf die Fixierung
- Foto mit Blick auf die Spannungseinheit mit Hintersicherung
- Darstellung der Partnerarbeit (Handflächen aneinander gedrückt, nicht die Finger ineinander verhakt)
- Darstellung des korrekten Begehens mit dem gesamten Team
  - Trainer (links im Foto am Baumstamm)
  - Partner (sich gegenseitig stabilisierend durch Umgreifen der Oberarme)
  - 2 Spotter hinter der Person
  - 2 Spotter in gebückter Haltung innerhalb des V´s
  - Zuschauer befinden sich außerhalb des Blickfeldes in einem markierten Raum

Quellennachweis

- Titelfoto: Susanne Beier
- Skizzen: Susanne Beier
- Fotos: Susanne Beier