Durch die Ringe

Eine "low rop"-Station bei welcher die Teilnehmer über ein Seil und durch die Ringe gehen müssen.

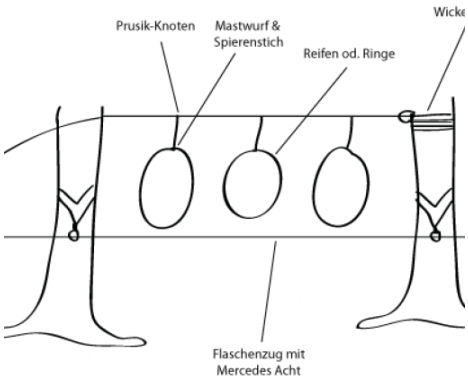
Material

- 2 längere Seile
- Kürzere Seile für die Befestigung der Reifen od. Ringe
- Bandschlingen
- Baumschutzmaterial
- Karabiner (ca. 16 Stück)
- Reifen od. Ringe

Aufbau

* Unteres Seil spannen. Darauf achten, dass die Spannungselemente ausserhalb des Einstiegs- und Ausstiegspunkt der Station liegen.
* Das obere Seil für die Ringe spannen.
* Die Ringe befestigen (wenn man die Ringe auf unterschiedlicher Höhe befestigt, ist das nochmals eine zusätzliche Herausforderung für die Teilnehmer).
* Die Station als aufbauende Gruppe einmal begehen und nochmals nachspannen (danach sollte nicht mehr nachgespannt werden um die Seile nicht zu überstrapazieren).

Skizze



Durchführung

Die allgemeinen Sicherheitsaspekte beachten:

- Die Station wird erst begangen, wenn es ausdrücklich gesagt wird.
- Auf beiden Seiten wird ein Spoter positioniert, welche bei einem Sturz dafür sorgen, dass dieser abgebremst wird und der Kopf nicht auf dem Boden aufschlägt.
- Während der Teilnehmer auf dem Seil steht, herrscht volle Konzentration. Geklatscht und gejubelt wird erst, wenn der Teilnehmer sicher auf dem Boden steht.

Bildnachweis

- Titelbild: René Graf (EP September 2012)
- Skizze: René Graf