

Mit Seilen durch den Wald

Kursleitung Remo Gugolz



Einleitung

Mit Seilen lassen sich viele spannende aber auch entspannende Aufbauten realisieren: Schaukeln, Seilbrücken und Hängematten. Aber auch Unterstände, Spielhöhlen und eine Reihe von Spielformen lassen sich mit einigen Seilen und wenigen Knoten schnell und variabel gestalten.

Seile sind leicht zu transportieren und üben auf den Menschen eine gewisse Faszination aus.

Die Anwendungsmöglichkeiten von Seilen und Knoten sind verwirrend vielfältig.

In diesen Unterlagen werden die notwendigen Knotentechniken, Seilkonstruktionen und noch einige Spiele näher beleuchtet.

Entwicklung des Kindes

Charakteristisch für die Entwicklung von Kindern ist das Aufsuchen und Annehmen von

Herausforderungen. Dadurch erproben sie ihre eigenen Möglichkeiten. Erfahrungen - Erfolg und

Misserfolg gleichermaßen - sind notwendig für den gesamten Entwicklungsprozess. Im Wagen und Abwägen von Situationen erproben sie ihre Grenzen. Ihr Ziel: Aus einer Unsicherheit zur Sicherheit gelangen. Lernen, auf sich selbst aufzupassen.

Durch das Spiel mit Balance und Schwerkraft spüren die Kinder intensiver als sonst den Boden, der sie trägt, ihre Mitte, ihre Körpergrenzen, und kommen so zur Ruhe in Aktivität und inmitten anderer Menschen.

Durch die selbst gewählte Betätigung und deren Betonung von Gleichgewicht und Körpergefühl ohne körperliche Verausgabung in geschützter Umgebung entsteht bei Kindern von selbst Herausforderung ohne Überforderung und die Lust auf neue Erfahrungen.

Die Faszination Schaukel

Die Stimulation des Gleichgewichtsorgans im Innenohr ist für das Befinden und für die Entwicklung des Menschen von grosser Bedeutung.

Das beruhigende Wiegen des Säuglings, das Schaukeln des Kindes, der Tanz der Erwachsenen, der gemütliche Schaukelstuhl im Alter, vestibuläre Stimulation begleitet uns ein Leben lang.

Schaukeln und Schwingen entfalten je nach Intensität und Situation sowohl spannende als auch entspannende Wirkung. Dabei wird der Mensch ganzheitlich gefordert und gefördert. Motorische Reaktion und Aktion rund um das Gleichgewicht, die Integration sensorischer Prozesse, Emotionen zwischen Lust und Angst werden durch das Schaukeln ausgelöst.

Seilmaterial

Für die verschiedenen Verwendungszwecke empfehlen wir Kunststoffseile. Diese sind den Naturfaserseilen in vieler Hinsicht überlegen. Sie sind einfach leichter, reißfester, minimale Wasseraufnahme, weniger Verrottung. Jedoch sind Hanfseile wesentlich hitzebeständiger.

Beim Kauf von Seilmaterial auf Reißfestigkeit achten aber auch auf dicke des Seils, sodass Kinderhände guten Halt haben und nicht einschneiden.

In meinem Rucksack sind immer einige kurze dünnere Spielseile dabei. Diese werden von den Kindern zum Spielen, als Hundeleinen, für Fallen, zum Holzschleppen usw. benutzt. Dann sind 3-4 Bauseile 10 – 20m ca. 10mm dabei, welche wir zum Bau der verschiedenen Seilkonstruktionen brauchen. Diese werden ansonsten nicht von Kindern zum Spiel benutzt.

Wartung

Bauseile sollten vor und nach Gebrauch auf Schäden, Abnutzung und Zustand geprüft werden. Immer trocken und sauber aufgerollt lagern. Nasse Seile müssen lose zum trocknen aufgehängt werden. Verletzte Seile bei der Verletzung durchschneiden, diese können als Spielseile weiterverwendet werden.

Bei Kunststoffseilen sollte man die Enden nach dem abschneiden über der Flamme verschweißen.

Karabiner, Seilrollen, Endlosschlaufen, usw. sauber und trocken lagern. Vor und nach Gebrauch auf defekte und Abnutzungen kontrollieren.

Seile die sorgfältig aufgerollt wurden, lassen sich einfach transportieren und beim nächsten Gebrauch entsteht kein Durcheinander.

Knotenkunde

Es gibt für jede Verbindung den richtigen Knoten. Die meisten kommen aus dem Segel- oder Bergsport. Für unsere Zwecke, den Aufbau eines Camps und Seilkonstruktionen benötigen wir nur wenige davon. Sie sollen der hohen Belastung standhalten, reißfest und leicht zu lösen sein.

Die wichtigsten sind hier aufgeführt Spanner (Fuhrmanns knoten) und Weberknoten. Der Spanner eignet sich, wie sein Name sagt, bestens zum Anspannen eines Seils oder zum festbinden einer Ladung. Er kann leicht gelöst und nachgespannt werden. Das Seil wird um ein Baum oder Haken geschlagen durch den Spanner gezogen und mit einem Weberknoten befestigt.

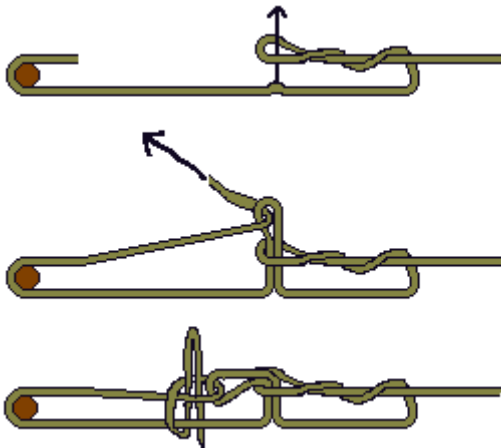
Spanner

Spanner (Fuhrmannsknoten) und Weberknoten

Der Spanner eignet sich, wie sein Name sagt, bestens zum Anspannen eines Seils oder zum festbinden einer Ladung.

Er kann leicht gelöst und nachgespannt werden.

Das Seil wird um ein Baum oder Haken geschlagen durch den Spanner gezogen und mit einem Weberknoten befestigt.



Schifferknoten

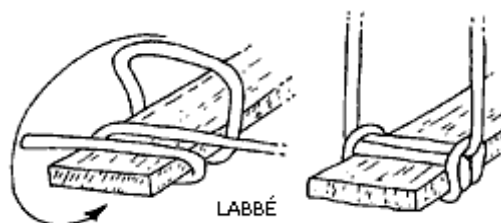
Dieser Knoten eignet sich um ein Seil an einem dünnen Gegenstand (Ring, Geländer, Ast) zu befestigen.

Zugezogen hält der Knoten gut und lässt sich leicht wieder lösen.

Es können auch noch mehr Schlaufen geknüpft werden.



Brettschlaufe;



Diese Schlaufe eignet sich um ein Brett oder Ast an zwei Seilen zu befestigen. Er ist sehr einfach und hält super für Strickleiter, Brücke, Schaukel, usw.

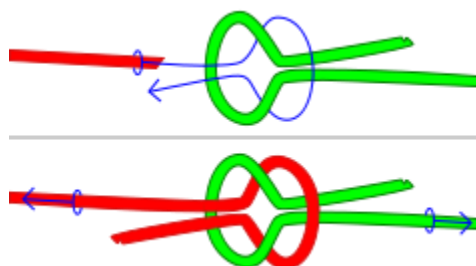
Samariterknoten

Dieser Knoten ist sehr flach und trägt nicht auf. Er wird zum Verknüpfen zweier Seile gebraucht.

Wichtig ist, dass beide Enden auf gleicher Seite liegen.

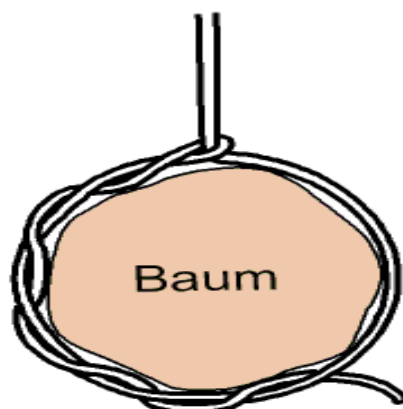
Ist dies nicht der Fall, hält er nicht.

Er ist nach starker Belastung schwer zu öffnen.



Maurerknoten;

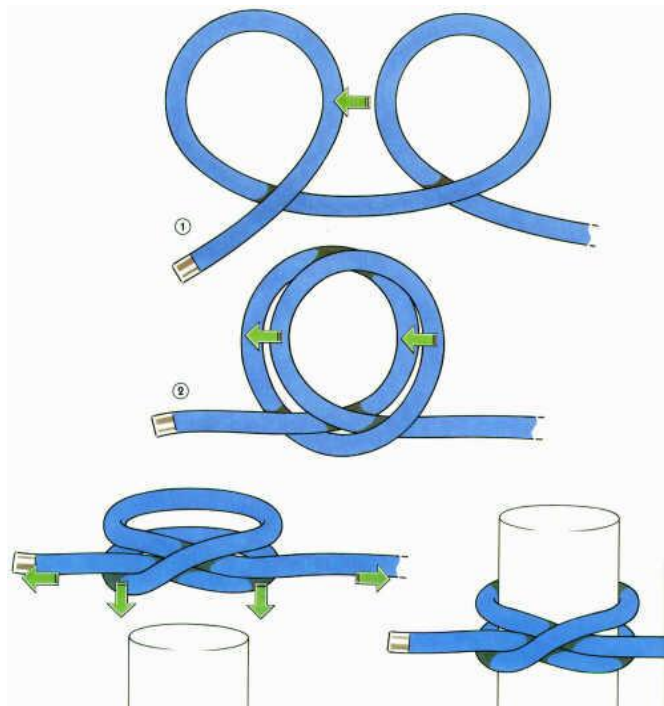
Der Maurerknoten ist sehr einfach zu machen, hält aber nur unter Belastung. Er kann nur am Seilanfang gemacht werden und hält an glatten zu dünnen Gegenständen nicht. Ideal zur Befestigung von unter Spannung bleibender Installationen.



Mastwurf ;

Dieser Knoten kann entweder gefädelt (1) Oder in der Hand vorbereitet (2) und über den Gegenstand gestülpt werden. Er hält nur unter Zug. Wenn er am Seilende Gebunden wird muss ein Sicherungsknoten angebracht werden.

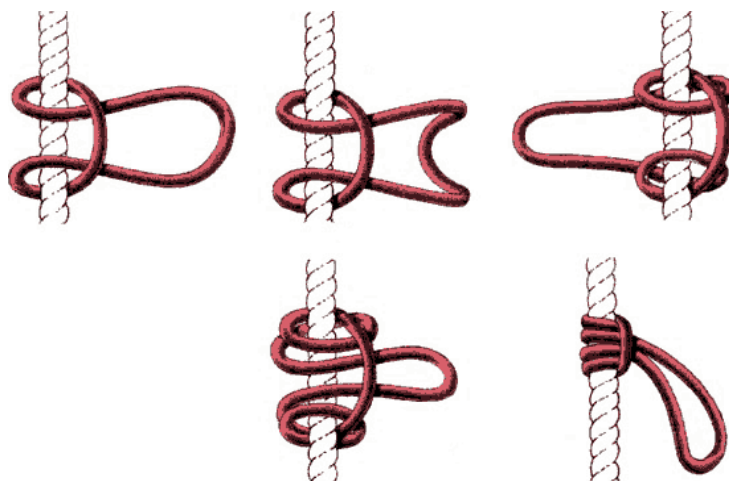
Man kann ihn zum aufziehen und sichern eines Mittelpfosten usw. verwendet werden.



Prusik;

Sehr praktisch um eine Abspannung eines Seils oder eine Umlenkung von einem Baum zu machen.

Er lässt sich leicht binden und wieder lösen. Er verrutscht nicht.



Seilkonstruktionen

Schaukeln - Baumschaukel

Schaukeln aller Art und Größe sind sehr beliebt bei groß und klein.

Für Schaukeln brauchst du gesunde, 10-20m lange, 8-10mm dicke Seile

Die einfachste Art ist diese:

Suche einen dicken starken Ast in der halben Höhe wie du Seillänge hast oder tiefer. Binde einen faustgroßen Stein an ein Ende des Seils und werfe ihn mit dem Seil über den Ast. Vorsicht dass der Stein nicht aus dem Knoten rutscht.

Wenn du beide Seilenden unten hast Binde mit einer *Brettschlaufe* ein Brett oder Ast auf die gewünschte Höhe. Verknote die Seilenden so weg dass sie nicht am Boden schleifen.

Sehr komfortables Schaukeln erreichst du, indem du statt dem Stock ein stabiles Tuch einbindest. Dafür eignet sich der *Spannerknoten* (nach oben anziehend) super.

Auf diese Art kannst du auch einen liegenden Baumstamm, an einem Ende Aufbinden und das andere Ende am Boden aufliegen lassen. Dies ist zum balancieren toll.

Achtung: Achte bei Ästen darauf das sie nicht Tot, Morsch oder angerissen sind. Prüfe die Schaukel zuerst selber vorsichtig aus. Im Winter, bei gefrorenen Ästen sollte auf diese Art Schaukel wegen Bruchgefahr verzichtet werden.



Geländerseilbrücke

Aufbau;

- Das Fussseil wird in Oberschenkelhöhe zwischen zwei Bäumen gespannt.
- Die beiden Geländerseile werden so über dem Fussseil gespannt, dass links und rechts jeweils ein paralleles Geländer entsteht. Am einfachsten verwendet man hierzu ein längeres Seil, wickelt es zwei- bis dreimal um den Baum und spannt anschliessend jedes Ende mit der Sannertechnik.
- Je nach Abstand von Hand- und Fussseil verändert sich der Charakter der Brücke. Ein hohes Geländer gibt mehr Stabilität. Ein niedriges macht die Brücke sehr instabil.

Hängematten

Binde mit *Spanner und Weberknoten* ein Seilende von ca. 10mm, an einem Baum fest. Schlage es aber erst einmal um den Baum sodass es nicht nach unten verrutscht. Lass das Seil gut durchhängen und befestige das andere Seilende am anderen Baum auf die gleiche Art fest. Breite das Tuch in der Mitte auf dem Boden aus. So siehst du, wo etwa die Hängematte hängen soll. Nun ziehe das Seil etwas zum Tuch hin und befestige es mit einem *Spannerknoten* (in Baumrichtung anziehend) wickle die Schlaufe des Spanners besser zweimal um das zusammengebündelte Tuch. Nun mache dasselbe auf der anderen Seite des Tuches, und wieder den Spanner in Baumrichtung anziehend und fertig. Nun kannst du die Hängematte nach Belieben straffen oder entspannen.



Klettergerüste

Mit ca. 10 mm dicken und beliebig langen Seilen können tolle Konstruktionen gebunden werden.

Spanne ca. 30 cm ab Boden ein Seil mit einem *Maurerknoten* am Baum fest wickle es nach Belieben um mehrere andere Bäume und binde es dann mit *Spanner und Weberknoten* fest.

Spanne in derselben Reihenfolge ein Gleichstarkes Seil ca. 30 cm höher.

Nun verbinde diese zwei Seile mit einem ca. 6mm dicken Seil. Dazu eignet sich ein *Prusik* gut.

Diese Installation macht horizontal, vertikal und alles dazwischen großen Spaß.



Seilspiele ...mit kurzen Seilen

Seilspringen kennt jeder. Doch es gibt noch mehr Spiele mit kurzen Seilen. Und da bei einigen recht große Belastungen entstehen, empfehlen wir keine Springseile oder dünne Seile, sondern kurze Seile aus alten Bergseilen oder kurze Statikseile.

Gut geeignet für Spiele mit kurzen Seilen sind 2m lange Seile, die mindestens 10mm dick sein müssen. Dies ist wichtig, damit die Kinder Seilspringen oder sich irgendwo abseilen können. Auch gemeinsame Aktionen können mit kurzen Seilen durchgeführt werden, z. B. Körperbilder oder eine Sternschaukel. So können mehrere Kinder einen sichtbaren praktischen und symbolischen Beitrag zum Gelingen der jeweiligen Gruppenaufgabe leisten.

Ein Vorteil dieser kurzen Seile ist, dass fast jedes Kind ein eigenes hat und damit selbst bestimmen kann was damit gemacht wird. Nach Bedarf können die Seile auch mit anderen Seilen verlängert werden. Ebenfalls von Vorteil ist, dass einem eventuell ausbrechenden Streit, um das so begehrte einzelne Seil, entgegengewirkt wird. Die kurzen Seile können nun auf vielfältigste Art und Weise verwendet werden; Seilspringen, Seilspiele, Klettern, Knoten üben, etc. Kurze Seilstücke regen zu selbständigen und spielerischen Knotenexperimenten an.

Nicht alle Experimente können toleriert werden. Aufgrund der Strangulationsgefahr dürfen Kinder nur unter Aufsicht mit Seilen spielen.

Seilschleuder

Teilnehmerzahl; 1
Material; 1 Seil

Das Seil wird schnell über dem Kopf geschleudert. Wenn man es genug schnell rotieren lässt verschwimmen die Konturen des Seiles und es entsteht ein interessantes Geräusch.

Achtung: Es darf nur in einem vorher abgegrenzten Raum geschleudert werden. Denn eine Kollision mit einem anderen Kind kann böse ins Auge gehen.

- » Mit einem dicken Knoten am Seilende lassen sich höhere Geschwindigkeiten erreichen.
- » Es können Gegenstände am Seilende befestigt werden. Müssen aber absolut zuverlässig befestigt werden sein!
- » Durch das Befestigen kleiner Röhren die an einer Seite geschlossen sind, entsteht ein Heulton.

Sternschaukel

Teilnehmerzahl: je nach Kraft, am besten alle die da sind
Material: Pro Person ein Seil, Eine Rundschnur

Die Rundschnur wird je nach Länge mehrmals doppelt genommen bis ein kleiner Ring entsteht. an diesem werden die Seile mittels gestecktem Sackstick (Knoten) festgeknotet. die Seile werden nun so gelegt, dass ein Stern entsteht. Um das Halten der Seile zu erleichtern, kann in das lange Ende ein Knoten gemacht werden.

Nun setzt oder legt sich ein Teilnehmer in die Mitte des Sterns. die anderen heben diesen mit Hilfe der Seile vorsichtig an. jetzt kann der in der Mitte, je nach Wunsch, sanft gewiegt oder auf Kommando leicht in die Luft geschleudert werden. Der in der Mitte ist Chef und gibt die Anweisungen.

Körperbilder

Teilnehmerzahl: 2 bis x
Material: mehrere Seile

Ein oder mehrere Teilnehmer legen sich auf den Boden. Wenn sich die Kinder noch nicht all zu sehr an den Waldboden gewöhnt sind kann auch eine Plane untergelegt werden. Nun werden mit Hilfe der kurzen Seile die Körperkonturen nachgelegt. Voraussetzung für diese meditative Übung ist, dass der notwendige enge Körperkontakt toleriert wird

Für die Liegenden führt diese Übung zu einer stärkeren Bewusstwerdung ihres Körpers und damit langfristig zu einer Verbesserung des Körperschemas.

Für die handelnden Teilnehmer ist dies eine gute Übung zur Achtsamkeit und Aufmerksamkeit.



....mit langen Seilen

Unter langen Seilen verstehen wir Seile mit einer Länge ab ca. 8 Meter. Bei großen Gruppen kommen auch sehr lange Seile (bis 25m) zum Einsatz. Das klassische Tauziehen kenne alle. Vorsicht bei großen Gruppen! Rechnen Sie für jeden erwachsenen Teilnehmer mit ca. 100kg Zugkraft. Das verwendete Seil sollte im verknoteten Zustand mindestens das Doppelte der errechneten Zugkraft aushalten.

Eine interessante Variante zum klassischen Tauziehen ist „Einer gegen alle“. Dabei wird das Seil ein oder mehrmals um einen Baum gewickelt. Der Baum muss mit einem zuverlässigen Rindenschutz versehen werden.

Rinden- Baumschutz: Zum Schutz der Baumrinde wird eine alte Kunststoffplane, ein Jutesack oder eine Armeplane verwendet.

Seilkampf

Teilnehmerzahl; 2
Material; Seil, evtl. Schutzhandschuhe

Zwei Personen stehen sich in einem gewissen Abstand gegenüber. Jeder bekommt die gleiche Menge des Seils. Nun versuchen die Teilnehmer den anderen aus dem Gleichgewicht zu ziehen oder das gesamte Seil zu ergattern.

Auf den ersten Blick wirkt das Spiel wie Tauziehen. Es kommt jedoch nicht auf die Kraft an. Durch geschicktes Ziehen und Lauflassen des Seiles wird der Gegner aus dem Gleichgewicht gebracht.

» Erhöhte Schwierigkeit: Die Teilnehmer stehen auf Baumstümpfen oder Holzscheiben.

Bei kleinen Kindern reicht es, den Standplatz mit einem Seil zu umkreisen.

Kreistauziehen

Teilnehmerzahl; ab ca.7
Material; langes Seil

Diese Übung eignet sich hervorragend zur Energieverarbeitung innerhalb einer Gruppe. Jeder kann ohne Rücksicht so viel Kraft in diese Übung geben wie er möchte.

Die Teilnehmer verteilen sich um den Seilkreis und halten diesen mit beiden Händen fest. Auf Kommando beginnt jeder so fest er kann zu ziehen.



Blindenpfad

Teilnehmerzahl; 1 bis x

Material; Augenbinden oder einfach Augen zu, Seil, Rundschlinge

Mit Hilfe der langen Seile wird ein Weg innerhalb der Natur markiert. Es sind unterschiedliche Befestigungsmöglichkeiten möglich. Die Befestigungen müssen zuverlässig sein. Das Seil braucht nicht stark gespannt zu werden. Um auf besondere Hindernisse hinzuweisen, können kleine Seile mittels Prusikknoten am Seil befestigt werden.

Nun begehen die Teilnehmer den Parcours „blind“.

- » Es werden Abzweigungen eingebaut. Manche enden irgendwo, andere führen im Kreis. Damit kann man ein richtiges Labyrinth erzeugen.
- » Es sind klingelnde Gegenstände, z.B. Glocken im Pfad versteckt, die berührt oder gesammelt werden können.
- » Wer noch nicht bereit ist eine Augenbinde zu tragen, kann selbst entscheiden wann er die Augen öffnen und schließen will. Natürlich kann der auch „Blinde“ durch den Parcours geführt werden, z.B. durch ein anderes Kind oder die Lehrperson.

Praktische Anwendungen – Spannleinen für Schutzdächer und Unterstände

Plachendächer

Spannen einer Plache 7.5 / 7.5 Meter Platz für ca. 25 Personen

Beim Bau einer wettergerechten Unterkunft ist das Dach das wichtigste. Dabei ist es von Vorteil wenn man unter der Plache ein Feuer machen kann. Die billigen Plastikplachen halten das ein paar mal aus, sind aber bald durch Funkenflug durchlöchert. Robust und bewährt sind Planen aus dicht gewobenem Baumwollgewebe. Die Höhe der aufgespannten Plache, sollte über der Feuerstelle mindestens 4 Meter betragen. Durch das hohe Eigengewicht der Plane (besonders wenn sie nass ist) ist ein Tragseil in der Mitte erforderlich. Das Seil wird zwischen zwei Bäumen gespannt und die Plache darüber geworfen. Dann spannen wir die Plache mit einem separaten Seil in Längsrichtung zum Tragseil fest. Das Tragseil kann mit zwei Stützen direkt vorne und hinter der Plane auf die gewünschte Höhe gebracht werden. Um ein Verrutschen zu verhindern, ist es von Vorteil das Tragseil, die Stütze und das Spannseil direkt bei der Plane zu verbinden. Danach werden die vier Ecken befestigt und gespannt. Es ist vorteilhaft die Plane an möglichst vielen Stellen zu befestigen. Als Seilmaterial sind Kunstfaserseile besser geeignet als Naturfaserseile, da sich Naturfaser bei Feuchtigkeit sehr stark dehnt und Knöpfe fast nicht mehr aufzukriegen sind. Falls in der Mitte der Plache ein Stamm gestellt wird, muss dieser mit Stoff sehr gut gepolstert werden, weil durch Spannung und Ripschen die Plache sehr schnell kaputtgeht.

Als Bodenbefestigung eignen sich Heringe, auch aus Holz, Wurzeln, Bäume, Sträucher, grosse Steine usw.....

Schlaf – Schutzdach

Spannen einer kleinen Plache (2 /3 Meter) Schlafplatz für ein bis zwei Personen

Ein Schlafplatz sollte nicht in einer Mulde liegen, die könnte sich bei Regen mit Wasser füllen. Bei Regen ist ein Wassergraben innerhalb der Plache von Vorteil. Die beste Platzausnutzung und Schutzwirkung erreicht man mit einem Giebeldach. Schräg oder Diagonaldächer haben gegen Wind und Regen eine schlechte Schutzwirkung, sind aber je nach Situation als Windschutz, von der Seite, als Sonnendach oder als Massnahme gegen Morgentau sinnvoll. Am besten wie oben ein Mittelseil spannen, kann aber auch direkt an den mittleren Ösen gespannt werden. Dann die vier Ecken und einmal in der Mitte nach aussen spannen. Die Seile möglichst kurz halten, damit ein heftiges Flattern verhindert werden kann. Bei starkem Wind müssen mehr Befestigungsseile angebracht werden. Hier nur einige Möglichkeiten wie Plachen gespannt werden können. Die Skizzen sind aus dem Buch kennen +können welches ich sehr empfehlen kann.

Literaturvorschläge

Kennen + Können	Handbuch für Gruppenaktivitäten und Ferienlager ISBN 3-7252-0667-8
Kuki	Kennen + Können in Natur und Freizeit ISBN 3-7252-0693-7
US Army Survival Handbuch	Die Hohe Schule des Überlebens ISBN 3-87943-883-2
Rüdiger Nehberg	Die Kunst zu überleben Survival ISBN 3-492-226226-1
Knoten Peter Owen	Die besten Knoten für Camping...usw ISBN 3-8112-1611-2