

Drum prüfe, wer ans Seil sich bindet

Einleitung	10
1 Seile, Stämme und vieles mehr ... der Ropes-Course	13
1.1 Was versteht man unter dem Begriff Ropes-Course?	14
1.2 Geschichte und Hintergründe	16
1.3 Einsatzmöglichkeiten	18
1.4 Zusammenfassung	22
2 Sicherheit ... auf dem Ropes-Course	23
2.1 Vor der Aktion	24
2.1.1 Organisatorisches für den Trainer vor Ort	24
Kontrolle der Ropes-Course Anlage und des Materials	24
Wetterbedingungen	25

Klärung von Verantwortlichkeit der Ropes-Course Trainer/innen . .	25
Erste Hilfe	26
Schriftlicher Notfallplan	26
Ausrüstung	27
Aufsichts- und/oder Sorgfaltspflicht	28
Aufbau von hohen Stationen	28
2.1.2 Informationen an die Teilnehmenden	30
2.2 Während der Aktion	36
2.2.1 Allgemeine Sicherheitsregeln	36
Vieraugenprinzip	36
Zeitfaktor	36
Höheres Sicherheitsbedürfnis hat Vorrang	37
Betreuungsschlüssel	37
2.2.2 Die dynamische Sicherung	38
Dynamische Sicherung	38
V-Sicherung	39
Die Sicherungsprozedur bei der direkten Personensicherung . . .	40
Das Ablassen	42
„Australian Back-Up“	43
Gruppensicherung	43
2.2.3 Statische Sicherung (Selbstsicherung)	44
2.2.4 Sicherungsgurte	45
2.2.5 Redundanz	47
2.2.6 Sicherung von niedrigen Stationen	47
2.3 Nach der Aktion	48
Dokumentation des Programms	48
2.4 Allgemeines zum Material	50
Lagerung von Material	50
2.5 Retten und Bergen	51
2.5.1 Personen retten	51

2.5.2	Material bergen	55
2.6	Kompetenzen eines Ropes-Course-Trainers	56
2.7	Wie sich Unfälle ereignen	60
2.8	Zusammenfassung	62

3 Anleiten ... auf dem Ropes-Course

3.1	Reflexions- und Transfermodelle	64
3.1.1	Auf die Kraft der Erfahrung setzen	65
3.1.2	Die Erfahrung kommentieren	66
3.1.3	Die Erfahrung reflektieren	67
3.1.4	Der Erfahrung eine Vorgeschichte geben	68
3.1.5	Die Erfahrung in eine Metapher kleiden	70
3.1.6	Die Erfahrung indirekt fokussieren	70
3.2	Didaktisch / methodische Vorgehensweisen	72
3.2.1	Allgemeine Grundsätze	72
3.2.2	Zielgruppenorientiertes Arbeiten	73
3.2.3	Vor dem Seminar: Klärungen mit dem Auftraggeber	74
3.2.4	Fragen zur Zielklärung am Beginn eines Seminars	75
3.2.5	Fragen über Fragen	77
	Wahrnehmung / Bewusstheit	77
	Verantwortung	78
	Veränderung	78
	Generalisierung und Transfer / Umsetzung	79
	Vertrauen und Unterstützung	79
	Kommunikation	79
	Entscheidungsfindung	80
	Kooperation	80
	Teamwork	80
	Problemlösung	80

Leitungsrollen	80
Geführt werden	81
Selbstaussagen	81
Geben und nehmen von Feedback	81
Respektieren von Unterschieden	82
Persönliche Entwicklung	82
Abschlussfragen	82
3.2.7 Einige Hinweise und Fragen zur Prozessgestaltung	83
3.4 Zusammenfassung	84

4 Aktivitäten ... auf dem Ropes-Course

4.1 Der Einstieg	86
4.2 Niedrige Elemente und kooperative Übungen	88
4.2.1 Körperspannung	91
4.2.2 Divergierende Seile (Low V oder Wild Woosey)	94
4.2.3 Fall (Trustfall)	96
4.2.4 Die Gratwanderung (Mohawk Walk)	99
4.2.5 Eingeschränkter Landeplatz (Discjockey)	101
4.2.6 Gefahrentransport (Nitro Crossing)	103
4.2.7 Wippe (Whale Watching)	104
4.2.8 Wand (Initiative Wall, The Wall, Team Wall)	106
4.3 Hohe Elemente	108
4.3.1 Riesenleiter (Dangle Duo oder Jacobs Ladder)	108
4.3.2 Vertikales Labyrinth (Vertical Labyrinth)	110
4.3.3 Abseilwand (Rappeling Wall, Abseiling Wall)	112
4.3.4 Burmabrücke (Burma Bridge)	113
4.3.5 Sanduhr (Hourglass)	114
4.3.6 Balancierbalken (Catwalk)	115
4.3.7 Teambalken (Team Beam)	116

4.3.8	Riesenschaukel (Giant Swing)	117
4.3.9	Halteseilbrücke (Multi Vine Traverse)	119
4.3.10	Seilbahn (Zip-Line)	120
4.3.11	Pfahl (Pampers Pole)	121

5 Literatur 125

6 Anhang 129

6.1	Erhebungsbogen zur körperlichen Verfassung	130
6.2	Teilnehmeranschreiben	132
6.3	Kontroll- und Auswertungsbogen für Trainer/innen	134
6.4	Das Seilbuch	137
6.5	Auswertungsbogen für Erwachsene	138
6.6	Auswertungsbogen für Jugendliche	140
6.7	Schema zur Unfall-Evaluation	142
6.8	Kontaktadressen	147
	Die Autoren und Autorinnen	148