

<i>Kategorie</i>	Grundlagen
<i>Voraussetzung</i>	TUT-BASE-Basisknoten
<i>Material</i>	1x8m Seil
<i>Zielsetzung</i>	Ziel dieser Übung ist das Binden einer Fesselung, mit der zwei Gliedmaßen sicher und bequem verbunden werden, ein sogenannter Double Column Tie.
<i>Fähigkeiten</i>	Seilführung, Technik

Index

I. Hintergrund.....	2
II. Durchführung.....	3
1. Position einnehmen.....	3
2. Anfangspunkt setzen.....	3
3. Maß nehmen.....	3
4. Wicklungen legen.....	4
5. Chinge beginnen.....	4
6. Chinge legen.....	4
7. Chinge beenden.....	5
8. Überhandknoten setzen.....	5
III. Reflexion.....	6
IV. Fazit.....	6
V. Anregungen zum Experimentieren.....	6

I. Hintergrund

Der Double Column Tie dient dazu zwei Säulen / Gliedmaßen bequem miteinander zu verbinden. Es existieren die unterschiedlichsten Varianten dieser Fesselung. Es ist auf vielen Wegen möglich dieses Ziel zu erreichen.

Als Grundsatz sollte der Double Column Tie eine breite Auflagefläche haben, die sich unter Belastung nicht verengen kann und ein Zug am Seil sollte die Kraft gleichmäßig auf alle Wicklungen verteilen.

Er dient als Veranschaulichung vieler Prinzipien beim Fesseln mit Seil, wie der gleichmäßigen Wicklung, der Kooperation zwischen Aktiven und Passiven und der Kontrolle von Spannung.

In der hier dargestellten Variante ist die bewusste Mitarbeit des Passiven unabdingbar, um die Fesselung möglichst angenehm und sicher zu gestalten.

Bei der Positionierung der Fesselung ist darauf zu achten, dass diese nicht direkt auf Gelenken aufliegt. Insbesondere sollte die Belastung immer auf Muskel- und Fettgewebe zu verteilt werden, um das Risiko einer Verletzung der Nerven zu verringern. Deswegen wird darauf geachtet, die Belastung nicht auf die Innenseite der Gliedmaßen zu verteilen, da hier die Nervenbahnen zu wenig geschützt sind.

II. Durchführung

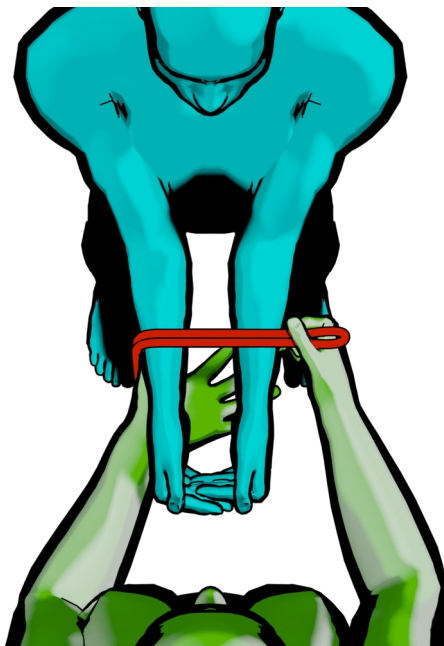
1. Position einnehmen

Der Passive hält seine Unterarme parallel mit etwa einer Handbreite Abstand zueinander dem Aktiven hin und dieser legt seine Hand darunter. Der Abstand ist wichtig, damit die Fesselung sicher ausgeführt werden kann. Im Zweifelsfall sollte die Fesselung eher zu groß als zu klein gewählt werden. Die verschränkten angewinkelten Finger können als Abstandsmaß verwendet werden, wodurch der Passive während der Fesselung permanent eine Referenz beibehalten kann und nicht aus Versehen die Arme zu eng hält.



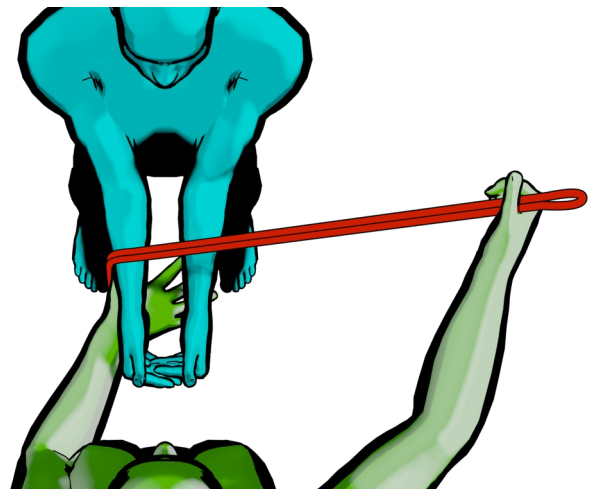
2. Anfangspunkt setzen

Der Aktive legt die Mitte vom Seil über die Unterarme des Passiven. Mit der linken Hand wird das Rutschen in Richtung Hände verhindert.



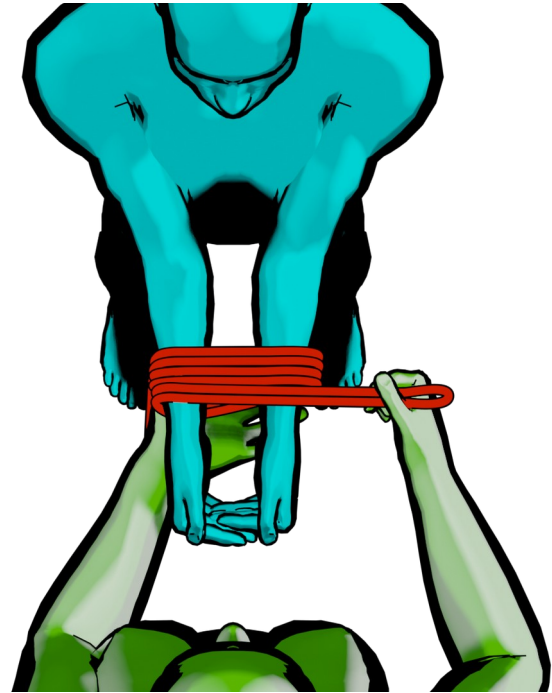
3. Maß nehmen

Das Seil wird um die benötigte Länge für die Fesselung gezogen. Diese kann je nach Partner variieren. Eineinhalb Meter sind meist ein guter Anfang.



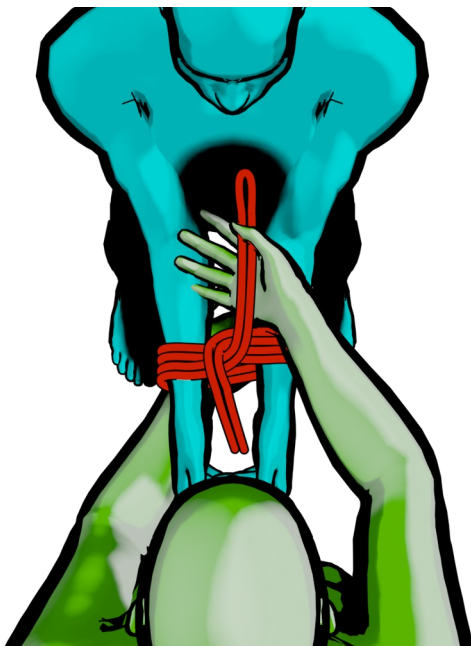
4. Wicklungen legen

Das Seil wird zweimal in Richtung der Hände um die Unterarme gewickelt. Der Abstand der Unterarme zueinander darf sich nicht verringern. Die Wicklungen sollten parallel liegen. Der Passive kann leicht nach außen drücken um es dem Aktiven zu erleichtern die Wicklungen leicht unter Spannung und somit präziser zu legen.



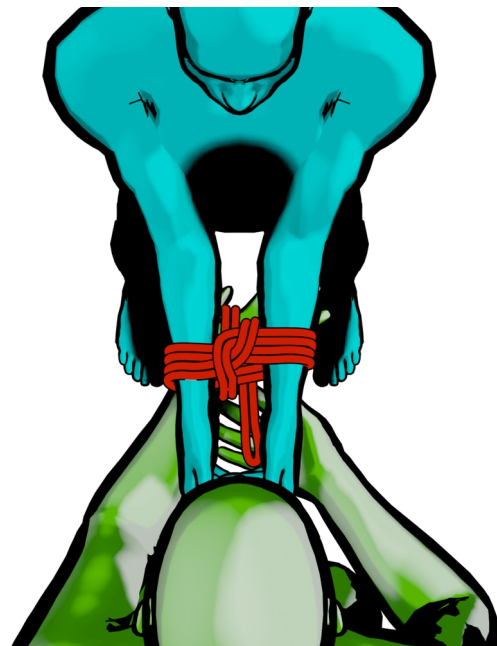
5. Chinch beginnen

Die Mitte und das übrige Seil werden über dem Wicklungen überkreuzt.



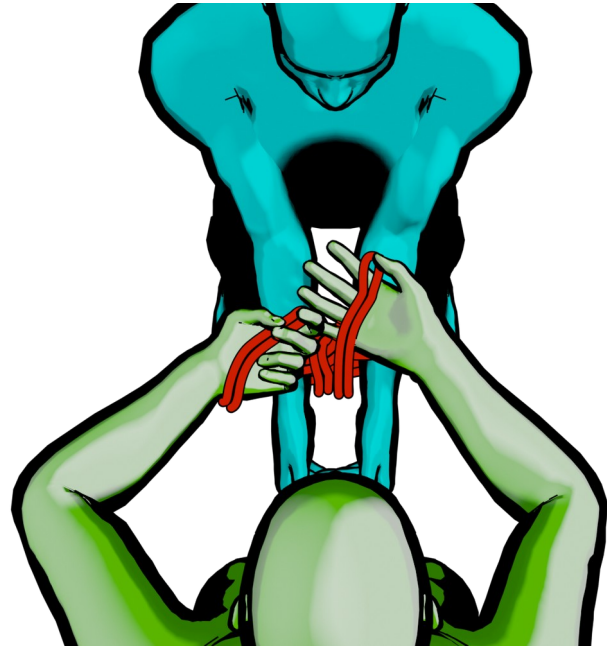
6. Chinch legen

Das Seil wird rechtwinklig zu den Wicklungen um die Wicklungen gelegt.



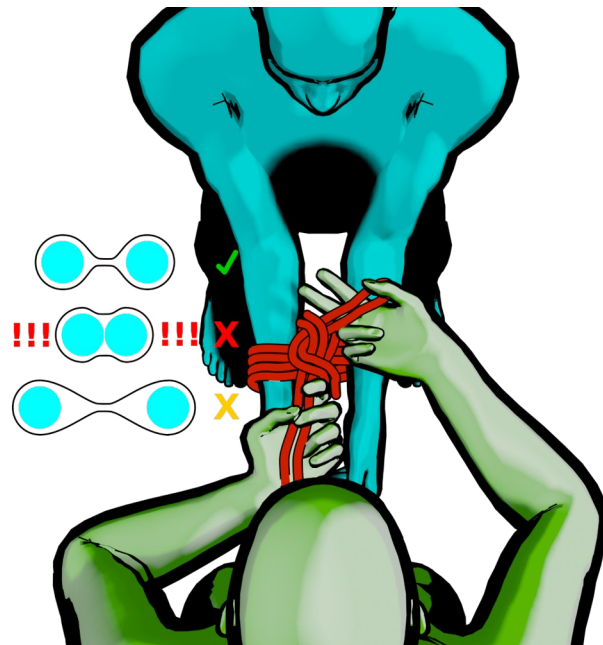
7. Chinch beenden

Sowohl die Mitte als auch die Enden werden nach oben gelegt.



8. Überhandknoten setzen

Die Enden und die Mitte werden mit einem Überhandknoten verbunden und die Wicklungen damit aneinandergedrückt. Das Zuziehen sollte langsam und bedacht erfolgen, da es bei diesem Schritt zu Verletzungen führen kann. Wenn der Abstand korrekt ist, ergibt sich von vorne gesehen eine Acht und die Wicklungen aus Schritt 4 liegen direkt aneinander. Ist der Abstand zu klein werden die Innenseiten der Unterarme aneinandergespreßt, was sich bei einer Zugbelastung am Seil noch verstärkt. Bei einem zu großen Abstand ist die Fesselung zu locker und der Passive kann herausschlüpfen. Dieser Zustand ist dem vorherigen vorzuziehen, da es hierbei zwar zu einer eventuellen peiniglichen, aber keiner gefährlichen Situation kommt. Ein Richtwert zur Dimensionierung ist, wenn der Aktive den kleinen Finger ohne Mühe zwischen die Innenseite eines Unterarms und das Seils stecken kann.



III. Reflexion

Es ist notwendig beim Fesseln zusammenzuarbeiten, um so gemeinsam zu einem angenehmen Ergebnis zu kommen. Bei dieser Fesselung besteht das Zusammenspiel aus dem leichten Gegenhalten der Arme des Passiven und der konstanten Spannung der Wicklungen durch den Aktiven.

Der Komfort der Fesselung wird durch gleichmäßige Wicklungen erheblich erhöht, da so die Kraftverteilung auf den Körper des Passiven gleichmäßiger ist und es nicht zu Druckpunkten kommt.

Wenn die Wicklungen in Schritt 8 durch den Chinge aneinandergedrückt werden entsteht eine Kraftverstärkung. Es wird wesentlich weniger Kraft beim zuziehen des Überhandknotens benötigt, als auf die Wicklungen an den Armen ausgeübt wird. Es ist wichtig, gerade bei solchen Schritten, die ein hohes Potential für Verletzungen haben, die Gegebenheiten erneut zu überprüfen und eventuell die Fesselung anzupassen, bevor durch unbedachtes Handeln Schäden entstehen.

Es ist meist besser am Anfang zu locker als zu fest zu fesseln, da die Situation, dass der Passive einfach aus der Fesselung schlüpfen kann zwar eventuell amüsant ist, aber hierdurch keine Schäden entstehen. Wie auch beim Erarbeiten der Grenzen lässt sich so durch Wiederholung ein Gespür für den Partner und das Seil gewinnen.

Zu Beginn wird in Schritt 3 die Länge des benötigten Stück Seils abgemessen, um die Fesselung durchzuführen. Diese Länge kann je nach Partner oder zu fesselnden Körperteil stark variieren. Bei der Arbeit mit festen Fesselpartnern ist es hilfreich, die benötigte Seilmenge ins Verhältnis zum eigenen Körper zu setzen, um so immer zum gleichen Ergebnis zu kommen.

IV. Fazit

Nicht nur bei den Vorbereitungen zum Fesseln, sondern auch mit dem Seil in der Hand, kommt es immer wieder zu Vorgängen, bei denen beiden Parteien aktiv zusammenwirken müssen, um eine angenehme Erfahrung zu machen. Mit dem DoubleColumn Tie als einzige Fesselung lassen sich bereits unzählige Szenarien realisieren um zusammen weitere Schritte zu erkunden.

V. Anregungen zum Experimentieren

- Eine Spreizfesselung kann durch mehrfaches Legen der Chinges bei einem größeren Abstand am Anfang der Fesselung geknotet werden.
- Es müssen nicht immer Unterarme verbunden werden, wie im Beispiel gezeigt. Seid kreativ! Versucht mit Hilfe von Double Column Ties komplette Positionen zu realisieren.