

|                      |   |
|----------------------|---|
| <i>Kategorie</i>     | Grundlagen  |
| <i>Voraussetzung</i> | TUT-BASE-Basisknoten  |
| <i>Material</i>      | 1x8m Seil   |
| <i>Zielsetzung</i>   | Mit dieser Übung wird ein Single Column Tie geknüpft. Ziel dieser Fesselung soll es sein, eine möglichst sichere und bequeme Schlaufe zu bilden mit der ein Gliedmaße sicher fixiert werden kann. |
| <i>Fähigkeiten</i>   | Grundknoten, Technik  |

## Index

|   |   |
|---|---|
| I. Hintergrund .....                    | 2 |
| II. Durchführung .....                  | 3 |
| 1. Ausgangsposition .....               | 3 |
| 2. Anlegen .....                        | 3 |
| 3. Länge nehmen .....                   | 3 |
| 4. Erste Wicklung .....                 | 3 |
| 5. Zweite Wicklung .....                | 4 |
| 6. Überkreuzen .....                    | 4 |
| 7. Durchstecken .....                   | 4 |
| 8. Zug aufbringen .....                 | 4 |
| 9. Vorbereitung halber Schlag .....     | 5 |
| 10. Auge legen .....                    | 5 |
| 11. Umgreifen .....                     | 5 |
| 12. Zuziehen .....                      | 5 |
| III. Reflexion .....                    | 6 |
| IV. Fazit .....                         | 6 |
| V. Anregungen zum Experimentieren ..... | 6 |

## I. Hintergrund

Der Single Column Tie ist eine Möglichkeit eine Gliedmaße möglichst sicher und bequem zu fixieren. Um dies zu gewährleisten, wird eine breite Auflagefläche aus mehreren Wicklungen gelegt, welche alle mit einem Knoten gebündelt werden, damit sich diese unter Zug nicht enger ziehen und so Verletzungen verursachen. Der Single Column Tie ist ein Basisbaustein beim Fesselnda. Dieser wird in vielen weiterführenden Techniken vorausgesetzt.

Um dies zu bewerkstelligen gibt es unzählige Möglichkeiten mit unterschiedlichen Vor- und Nachteilen. Die hier vorgestellte Variante wurde gewählt, da sie sehr gut in Einzelschritte zerlegbar ist und der Wechsel aus laufendem und stehendem Ende das Halten von Spannung verdeutlicht. Die hier vorgestellte Technik ist nicht für größere Belastungen, wie zum Beispiel einen Großteil des Körpergewichtes, geeignet.

Damit diese Fesselung gelingt, ist ein Zusammenspiel von Aktiven und Passiven notwendig.

Diese Fesselung sollte nie direkt in Gelenken sondern immer etwas oberhalb platziert werden, um Schäden, bspw. an Nerven, zu vermeiden. Die Wicklungen sollten mit gleichmäßiger Spannung und parallel gelegt werden um Druckstellen zu vermeiden.

## II. Durchführung

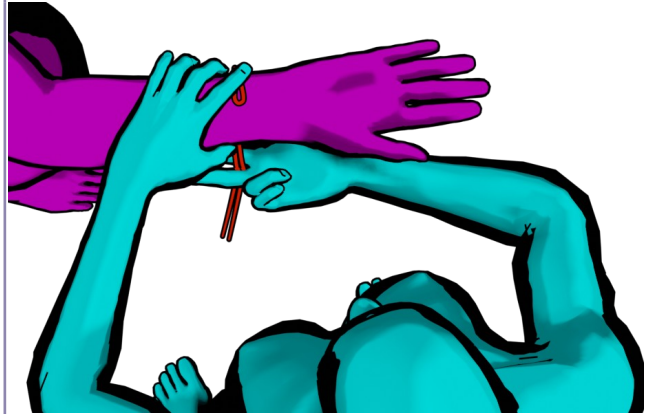
### 1. Ausgangsposition

Der Aktive nimmt die Mitte vom Seil in die rechte Hand zwischen Zeige- und Mittelfinger und lässt eine Bucht mit einer handbreiten Länge herausstehen.



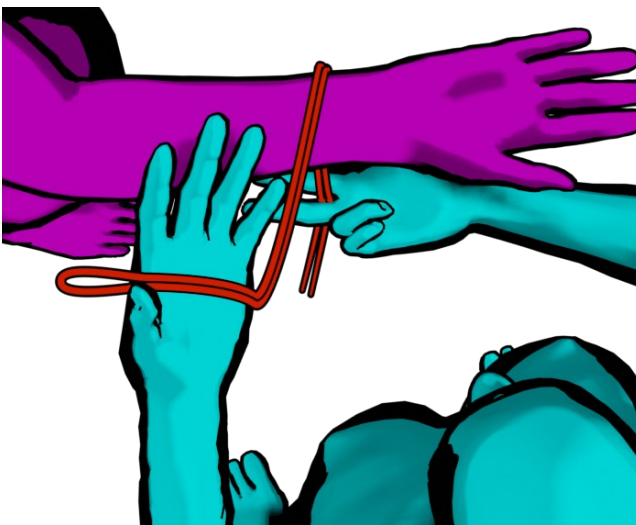
### 2. Anlegen

Der Passive bietet seinen Arm dem Aktiven an und dieser legt die Bucht von unten um die Gliedmaße. Diese sollte nicht direkt im Gelenk liegen, sondern eher auf Muskel- oder Fettgewebe.



### 3. Länge nehmen

Jetzt wird die benötigte Länge abgemessen. Die rechte Hand stützt dabei den Arm des Passiven und die Linke zieht bis die benötigte Länge erreicht ist. Eine bewährte Länge ist circa ein Meter.



### 4. Erste Wicklung

Die erste Wicklung wird in Richtung des Körpers gelegt und zwischen Zeige- und Mittelfinger von oben nach unten fixiert.



### 5. Zweite Wicklung

Die zweite Wicklung wird analog wie die Erste gelegt. Für mehr Komfort kann zusätzlich eine weitere hinzugefügt werden.



### 6. Überkreuzen

Das laufende Ende wird von links nach rechts unter das stehende Ende gelegt.



### 7. Durchstecken

Das laufende Ende wird von rechts nach links unter alle Wicklungen gesteckt, der rechte Daumen kann hier unterstützen.



### 8. Zug aufbringen

Die Bucht wird mit der linken Hand gegriffen und es wird ein leichter Zug aufgebracht während die rechte Hand aus den Wicklungen gezogen wird.



### 9. Vorbereitung halber Schlag

Mit der rechten Hand wird das stehende Ende von links gegriffen, der Daumen zeigt nach unten .



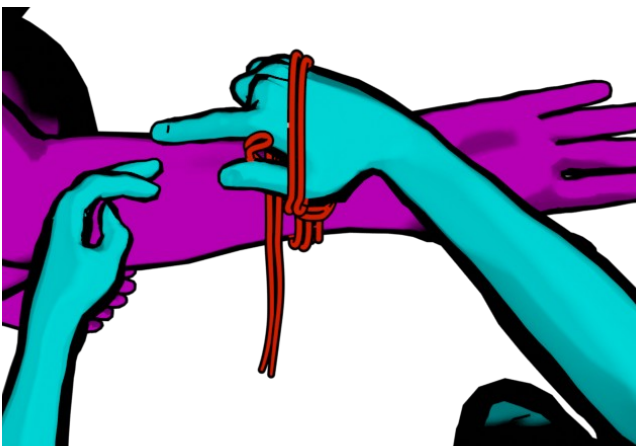
### 10. Auge legen

Die rechte Hand wird im Uhrzeigersinn gedreht, damit sich ein Auge bildet.



### 11. Umgreifen

Mit der rechten Hand wird die Bucht gegriffen ohne den Zug abzulassen.



### 12. Zuziehen

Mit anhaltendem Zug an der Bucht wird das stehende Ende mit der linken Hand nach unten gezogen und das Auge über die Bucht geschoben um einen halben Schlag zu bilden.



### III. Reflexion

Auch bei dieser Fesselung besteht das Ausführen, wie bei allen Anderen, aus der Folge von Angebot und Annahme. Diese Fesselung ist fast unmöglich mit Gegenwehr des Passiven durchzuführen. Während des Fesseln bricht der Kontakt zwischen Aktiven und Passiven nie ab und es bleibt immer eine Verbindung bestehen. Zu Beginn in *Schritt 2* besteht die Verbindung im Stützen des Armes, welche in einem fließenden Übergang ab *Schritt 8* durch das Seil ersetzt wird. Um die Verbindung nicht zu unterbrechen muss das das Seil unter stetiger Spannung bleiben. Besonders beim Wechsel der Hände in *Schritt 11* soll diese Spannung aufrechterhalten werden.

Zum Einen unterstützt die Spannung die Kommunikation des Fesselpaares und zum Anderen bleibt die Fesselung in einem ordentlichen und definierten Zustand, welcher die notwendige Basis für die weitere Fesslarbeit bietet..

### IV. Fazit

Diese Variante des Single Column Tie ist mit seinen vielen Einzelschritten für den Anfang nicht trivial zu erlernen, aber unabdingbar, sowohl für weiterführende Techniken, als auch für die alleinige Verwendung.

### V. Anregungen zum Experimentieren

- Aus zwei Single Column Ties kann ein Double Column Tie werden, bei dem eine größere Distanz zwischen den Gliedmaßen möglich.
- Der Single Column Tie muss nicht zwangsläufig nur um eine Gliedmaße gebunden werden, gerade bei Techniken wie Harnessen werden oftmals zwei Gliedmaßen mit dieser Technik zusammengebunden.
- Um Zug von den empfindlichen Handgelenken zu nehmen, kann das Zugseil in die Hand des Passiven gelegt werden, damit dieser es greifen und die Gelenke entlasten kann.