**Inhaltsverzeichnis**

3. Parcours - Übungen

**3.1. Parcours „Übungsparcours 1“**

3.1.1. Übung „Vogelleiter“

3.1.2. Übung „Tiroler Wippe“

3.1.3. Übung „Plankengang 1“

3.1.4. Übung „Schmetterling“

3.1.5. Übung „Plankengang 2“

3.1.6. Übung „Schwebebalken“

3.1.7. Übung „Zwergenfox“

3.1.8. Übung „Hamsterstiege“

**3.2 Parcours „Übungsparcours 2“**

3.2.1. Übung „Ochsenleiter“

3.2.2. Übung „Hühnerleiter“

3.2.3. Übung „Seiltänzer“

3.2.4. Übung „Wackelbrücke“

3.2.5. Übung „Oberer Ø“

3.2.6. Übung „Unterer Ø“

3.2.7. Übung „Kleiner Riesen Fox“

3.2.8. Übung „Affenschaukel“

3.2.9. Übung „das schlaucht“

3.2.10. Übung „Rollschuh roll“

3.2.11 Übung „Charlie Chaplin“

3.2.12. Übung „Das Abtauen“

**3.3 „Der Flying Fox“**

**3.4 Parcours „Flying Fox Parcours“**

3.4.1. Übung „Geburtstagstreppe“

3.4.2. Übung „Lenkfox“

3.4.3. Übung „Hangfox“

3.4.4. Übung „Felsfox“

3.4.5. Übung „Speedfox“

3.4.7. Übung „Schwungfox“

3.4.A1 Übung „Flußfox“

3.4.A2 Übung „Wasserfox“

3.4.A3 Übung „Kiefernfox“

3.4.8. Übung „Hotzenplotz“

3.4.9. Übung „Tarzan“

3.4.10. Übung „Jane“

3.4.11. Übung „Drahtig“

3.4.12. Übung „Rasante Fox“

3.4.13 Übung „Hängebrücke“

**3.5 Parcours „Fitnessparcours“**

3.5.1. Übung „Fichtengrad“

3.5.2. Übung „Lange Affenschaukel“

3.5.3. Übung „Surfboard“

3.5.4. Übung „Ab auf ab“

3.5.5. Übung „Seilgang“

3.5.6. Übung „Zicke Zacke“

3.5.7. Übung „Waldbrücke“

3.5.8. Übung „Einfacher Seilsteg“

3.5.9. Übung „Wellengang“

3.5.10. Übung „Trepparlette“

3.5.11. Übung „Zoranet“

**3.6 Parcours „Schwierigkeitsparcours“**

3.6.1 Übung „Bretterparty“

3.6.2 Übung „Die wilden Hölzer“

3.6.3 Übung „Quergang“

3.6.4 Übung „Drehwurm“

3.6.5 Übung „Seilspringen“

3.6.6 Übung „Hangeln“

3.6.7 Übung „Das X“

3.6.8 Übung „Tellerlift“

3.6.9 Übung „Piratennetz“

**3.7 Parcours „Herausforderungsparcours“**

3.7.1 Übung „Vogelkäfig“

3.7.2 Übung „Dänisches Dynamit“

3.7.3 Übung „Holzknecht“

3.7.4 Übung „Steigeisen“

3.7.5 Übung „Morgentau“

3.7.6 Übung „Übergang“

3.7.7 Übung „Skitour“

3.1.1. Übung „Vogelleiter“

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Parcours: |  | | |
| Übungs-Name: | Vogelleiter | | |
| Übungs-Nr.: | 1/1 | | |
| Beschreibung: | Frei bewegliche, vertikal aufgehängte Stämme/ Rundhölzer als Aufstieg zur ersten Ebene | | |
| Übungs-Länge: | 7 m |  |  |
| Höhendifferenz: | 4 m |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| Materialien: |  |  |  |
| * Übungsmaterial: | * 14 Stamme/ Rundhölzer mit je ca. 30cm Länge; * 14 Statik-Seile; * 28 Aufhängungen |  |  |
| * Sicherungsseil: | * 2x 5 Seilklemmen |  |  |
| * Tragseil (2 Stk.): | * 1x 6 & 1x 4 Seilklemmen; * 2x Abstandhölzer |  |  |
| Anmerkungen/ Erläuterungen: |  |  |  |

3.1.2. Übung „Tiroler Wippe“

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Parcours: |  | | |
| Übungs-Name: | Tiroler Wippe | | |
| Übungs-Nr.: | 1/2 | | |
| Beschreibung: | Zwei Wippen hintereinander auf der Plattform aufgestellt; die Wippen bestehen aus Rundhölzern, was das Überqueren erschwert | | |
| Übungs-Länge: | 1,70 m |  |  |
| Höhendifferenz: | 4 m |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| Materialien: |  |  |  |
| * Übungsmaterial: | * 2 Stämme a je 160 cm auf 2 Stämmen a jeweils 80 cm, mit je einem Seil vorne, hinten und in der Mitte befestigt; |  |  |
| * Sicherungsseil: | * 5 K/ 6 K |  |  |
| * Tragseil: | - |  |  |
| Anmerkungen/ Erläuterungen: |  |  |  |

3.1.3. Übung „Plankengang 1“

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Parcours: |  | | |
| Übungs-Name: | Plankengang 1 | | |
| Übungs-Nr.: | 1/3 | | |
| Beschreibung: | Schwebebalken mit unterschiedlichen Auftrittsflächen in den verschiedenen Abschnitten | | |
| Übungs-Länge: | 4,50 m |  |  |
| Höhendifferenz: | 4 m |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| Materialien: |  |  |  |
| * Übungsmaterial: | * 2 Balken 190 cm und 140 cm; 10 Bretter a 50 cm und 4 Gewindestangen befestigt |  |  |
| * Sicherungsseil: | * 6 K/ 2 K |  |  |
| * Tragseil: | - |  |  |
| Anmerkungen/ Erläuterungen: |  |  |  |

3.1.4. Übung „Schmetterling“

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Parcours: |  | | |
| Übungs-Name: | Schmetterling | | |
| Übungs-Nr.: | 1/4 | | |
| Beschreibung: | Mit je 2 Seilen waagerecht aufgehängte Rundhölzer die sich beim Überqueren schaukeln | | |
| Übungs-Länge: | 7 m |  |  |
| Höhendifferenz: | 4 m |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| Materialien: |  |  |  |
| * Übungsmaterial: | * 5 Rundhölzer a 75 cm, 10 Seile; 20 Aufhängungen |  |  |
| * Sicherungsseil: | * 2 K/ 10 K |  |  |
| * Tragseil (2 Stk.): | * 5 K/ 9 K; 2 Abstandshölzer |  |  |
| Anmerkungen/ Erläuterungen: |  |  |  |

3.1.5. Übung „Plankengang 2“

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Parcours: |  | | |
| Übungs-Name: | Plankengang 2 | | |
| Übungs-Nr.: | 1/5 | | |
| Beschreibung: | Schwebebalken mit unterschiedlichen Auftrittsflächen in den verschiedenen Abschnitten | | |
| Übungs-Länge: | 4,50 m |  |  |
| Höhendifferenz: | 4 m |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| Materialien: |  |  |  |
| * Übungsmaterial: | * 2 Balken a 150 cm; 8 Bretter a 50 cm (Länge: 140 cm) mit 2 Balken und 4 Gewindestangen befestigt |  |  |
| * Sicherungsseil: | * 10 K/ 7 K |  |  |
| * Tragseil: | - |  |  |
| Anmerkungen/ Erläuterungen: |  |  |  |

3.1.6. Übung „Schwebebalken“

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Parcours: |  | | |
| Übungs-Name: | Schwebebalken | | |
| Übungs-Nr.: | 1/6 | | |
| Beschreibung: | Ca. 30 cm über der Plattform befestigtes Rundholz als Schwebebalken | | |
| Übungs-Länge: | 4,30 m |  |  |
| Höhendifferenz: | 4 m |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| Materialien: |  |  |  |
| * Übungsmaterial: | * Rundholz 430 cm |  |  |
| * Sicherungsseil: | * 7 K/ 2 K |  |  |
| * Tragseil: | - |  |  |
| Anmerkungen/ Erläuterungen: |  |  |  |

3.1.7. Übung „Zwergen Fox“

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Parcours: |  | | |
| Übungs-Name: | Zwergen Fox | | |
| Übungs-Nr.: | 1/7 | | |
| Beschreibung: | Übungsstrecke Flying Fox in 4 m Höhe | | |
| Übungs-Länge: | 7 m |  |  |
| Höhendifferenz: | 4 m |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| Materialien: |  |  |  |
| * Übungsmaterial: | * 1 Stahlseil |  |  |
| * Sicherungsseil: | - |  |  |
| * Tragseil: | * 0 K/ 5 K |  |  |
| Anmerkungen/ Erläuterungen: |  |  |  |
| 3.1.8. Übung: „Hamsterstieg“  Parcours: |  | | |
| Übungs-Name: | Hamsterstieg | | |
| Übungs-Nr.: | 1/8 | | |
| Beschreibung: | Treppenähnlicher, einfach zu begehender Aufstieg zur ersten Ebene | | |
| Übungs-Länge: | 6,50 m |  |  |
| Höhendifferenz: | Von 4 auf 0 m |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| Materialien: |  |  |  |
| * Übungsmaterial: | * Schräg angestellter Stamm mit 16 Stiegen |  |  |
| * Sicherungsseil: | * 6 Schlaufen mit je 2 K befestigt |  |  |
| * Tragseil:   Anmerkungen/ Erläuterungen: | - |  |  |
| 3.2.1. Übung: „Ochsenleiter“  Parcours: |  |  |  |
| Übungs-Name: | Ochsenleiter |  |  |
| Übungs-Nr.: | 2/1 |  |  |
| Beschreibung: | Waagerecht, an Seilen aufgehängte ca. 30 cm lange Kanthölzer, die sich in der Horizontalebene frei bewegen |  |  |
| Übungs-Länge: | 7 m |  |  |
| Höhendifferenz: | 4 m |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| Materialien: |  |  |  |
| * Übungsmaterial: | * 14 Kanthölzer a ca. 30 cm, 14 Seile, 28 Aufhängungen |  |  |
| * Sicherungsseil: | * 6 K/ 6 K und 3 Schlaufen mit je einer K |  |  |
| * Tragseil:   Anmerkungen/ Erläuterungen: | * 8K/ 4 K; 2 Abstandshölzer |  |  |
| 3.2.2. Übung: „Hühnerleiter”  Parcours: |  |  |  |
| Übungs-Name: | Hühnerleiter |  |  |
| Übungs-Nr.: | 2/2 |  |  |
| Beschreibung: | Balken, an denen wechselseitig Kanthölzer als Stufen befestigt sind; Zustieg zur zweiten Ebene |  |  |
| Übungs-Länge: | 6 m |  |  |
| Höhendifferenz: | 8 m |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| Materialien: |  |  |  |
| * Übungsmaterial: | * Schräg angestellter Balken mit 16 Kanthölzern als Stufen abwechselnd links und rechts |  |  |
| * Sicherungsseil: | * 5 Schlaufen mit je 2 K |  |  |
| * Tragseil:   Anmerkungen/ Erläuterungen: | - |  |  |
| 3.2.3. Übung: „Seiltänzer“  Parcours: |  |  |  |
| Übungs-Name: | Seiltänzer |  |  |
| Übungs-Nr.: | 2/3 |  |  |
| Beschreibung: | Ein Tragseil zum Balancieren; 2 Tragseile über Kopf befestigt zum Langhangeln |  |  |
| Übungs-Länge: | 6,50 m |  |  |
| Höhendifferenz: | 8 m |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| Materialien: |  |  |  |
| * Übungsmaterial: | * 3 Stahlseile |  |  |
| * Sicherungsseil: | * 5 K/ 2 K |  |  |
| * Tragseil (3 Stk.): | * Ein Tragseil unten 3 K/ 4 K; 2 Tragseile oben 0 K/ 8 K |  |  |
| Anmerkungen/ Erläuterungen: |  |  |  |
| 3.2.4. Übung: „Wackelbrücke“  Parcours: |  |  |  |
| Übungs-Name: | Wackelbrücke |  |  |
| Übungs-Nr.: | 2/4 |  |  |
| Beschreibung: | Ca. 50 cm breite Hängebrücke, bestehend aus 2 Tragseilen auf denen Bretter befestigt sind |  |  |
| Übungs-Länge: | 6,50 m |  |  |
| Höhendifferenz: | 8 m |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| Materialien: |  |  |  |
| * Übungsmaterial: | * 18 Bretter a 50 cm mit je 4 Schlossschrauben an 2 Tragseilen |  |  |
| * Sicherungsseil: | * 2 K/ 4 K |  |  |
| * Tragseil (2 Stk.):   Anmerkungen/ Erklärungen: | * 2 K/ 9 K |  |  |
| 3.2.5. Übung: „Oberer Ø“  Parcours: |  |  |  |
| Übungs-Name: | Oberer Ø |  |  |
| Übungs-Nr.: | 2/5 |  |  |
| Beschreibung: | Ein halber Stamm mit der runden Seite nach oben als Brücke zwischen 2 Plattformen befestigt |  |  |
| Übungs-Länge: | 4,50 m |  |  |
| Höhendifferenz: | 8 m |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| Materialien: |  |  |  |
| * Übungsmaterial: | * Halber Stamm vorne und hinten verkeilt; 30 cm breit, oben rund |  |  |
| * Sicherungsseil: | * 4 K/ 2 K |  |  |
| * Tragseil:   Anmerkungen/ Erläuterungen: | - |  |  |
| 3.2.6. Übung: „Unterer Ø“  Parcours: |  |  |  |
| Übungs-Name: | Unterer Ø |  |  |
| Übungs-Nr.: | 2/6 |  |  |
| Beschreibung: | Ein halber Stamm mit der flachen Seite nach oben als Brücke zwischen 2 Plattformen befestigt |  |  |
| Übungs-Länge: | 4,50 m |  |  |
| Höhendifferenz: | 8 m |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| Materialien: |  |  |  |
| * Übungsmaterial: | * Halber Stamm vorne und hinten verkeilt; 30 cm breit, oben flach |  |  |
| * Sicherungsseil: | * 2 K/ 3 K |  |  |
| * Tragseil:   Anmerkungen/ Erläuterungen: | - |  |  |
| 3.2.7. Übung: „Kleiner Riesen Fox“  Parcours: |  |  |  |
| Übungs-Name: | Kleiner Riesen Fox |  |  |
| Übungs-Nr.: | 2/7 |  |  |
| Beschreibung: | längerer Fox zwischen 2 Plattformen in 8 m Höhe |  |  |
| Übungs-Länge: | 13 m |  |  |
| Höhendifferenz: | 8 m |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| Materialien: |  |  |  |
| * Übungsmaterial: | * 1 Stahlseil |  |  |
| * Sicherungsseil: | - |  |  |
| * Tragseil:   Anmerkungen/ Erläuterungen: | * 6 K/ 5 K |  |  |
| 3.2.8. Übung: „Affenschaukel”    Parcours: |  |  |  |
| Übungs-Name: | Affenschaukel |  |  |
| Übungs-Nr.: | 2/8 |  |  |
| Beschreibung: | Zwischen 2 unterschiedlich hohen Plattformen als Abstieg befestigte, frei schwingende Schlingen. Die ganze Person schwingt mit, da man sich nur an den Schlingen festhalten kann |  |  |
| Übungs-Länge: | 6,50 m |  |  |
| Höhendifferenz: | 8 m |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| Materialien: |  |  |  |
| * Übungsmaterial: | * 7 Kunsthanfseile als Schlingen befestigt, 14 Aufhängungen |  |  |
| * Sicherungsseil: * Tragseil:   Anmerkungen/ Erläuterungen: | * 3 K/ 4 K * 6 K/ 11 K + 2 K; 2 Abstandshölzer |  |  |
| 3.2.9. Übung: „Das schlaucht“  Parcours: |  |  |  |
| Übungs-Name: | Das schlaucht |  |  |
| Übungs-Nr.: | 2/9 |  |  |
| Beschreibung: | An 2 in Hüfthöhe hängenden Tragseilen befestigte, frei schwingende Schlaufen |  |  |
| Übungs-Länge: | 6,50 m |  |  |
| Höhendifferenz: | 8 m |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| Materialien: |  |  |  |
| * Übungsmaterial: | * 11 Seile mit Gartenschlauch als Schlingen befestigt; 22 Aufhängungen |  |  |
| * Sicherungsseil: | * 4 K/ 2 K |  |  |
| * Tragseil (2 Stk.):   Anmerkungen/ Erläuterungen: | * 4 K/ 11 K; 2 Abstandshölzer |  |  |
| 3.2.10. Übung: „Rollschuh roll“  Parcours: |  |  |  |
| Übungs-Name: | Rollschuh roll |  |  |
| Übungs-Nr.: | 2/10 |  |  |
| Beschreibung: | An 2 Tragseilen aufgehängte Seilschlaufen in die je ein Rundholz eingefädelt ist. Dieses kann um das Seil rotieren. |  |  |
| Übungs-Länge: | 6,50 m |  |  |
| Höhendifferenz: | 8 m |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| Materialien: |  |  |  |
| * Übungsmaterial: | * 9 Seile als Schlingen befestigt mit 9 Rundhölzern a 15 cm |  |  |
| * Tragseil (2 Stk.): | * 2 K/ 10 K; 2 Abstandshölzer |  |  |
| * Sicherungsseil | * 2 K/ 2 K |  |  |
| 3.2.11 Übung: „Charlie Chaplin“  Parcours: |  |  |  |
| Übungs-Name: | Charlie Chaplin |  |  |
| Übungs-Nr.: | 2.11 |  |  |
| Beschreibung: | 2 Tragseile parallel im Abstand von 30cm als Übergang zw. 2 Plattformen befestigt. |  |  |
| Übungs-Länge: | 3,50 m |  |  |
| Höhendifferenz: | 8 m |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| Materialien: |  |  |  |
| * Übungsmaterial: | * 2 Drahtseile mit 2 halben Stämmen als Führung |  |  |
| * Sicherungsseil: | * 2K/3K |  |  |
| * Tragseil:   Anmerkungen/ Erläuterungen: | * 6K/8K |  |  |
| 3.2.12 Übung: „das Abtauen“  Parcours: |  |  |  |
| Übungs-Name: | Das Abtauen |  |  |
| Übungs-Nr.: | 2/11 |  |  |
| Beschreibung: | Abseilen über ein dickes Tau zum Boden, mit Sicherung |  |  |
| Übungs-Länge: | - |  |  |
| Höhendifferenz: | 9 m |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| Materialien: |  |  |  |
| * Übungsmaterial: | * Ein Hanfseil, Länge 9 m |  |  |
| * Sicherungsseil: | * 1 Kletterseil, 30 m |  |  |
| * Tragseil:   Anmerkungen/ Erläuterungen: | * 9 K |  |  |
|  |  |  |  |
| 3.3 „Der Flying Fox“  Parcours: |  |  |  |
| Übungs-Name: | Der Flying Fox |  |  |
| Übungs-Nr.: | 3.3 |  |  |
| Beschreibung: | Ca. 200 m langer Flying Fox über die Ötztaler Ache |  |  |
| Übungs-Länge: | 189 m |  |  |
| Höhendifferenz: | 9 m |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| Materialien: |  |  |  |
| * Übungsmaterial: | * 1 Stahlseil, Länge 250 m |  |  |
| * Sicherungsseil: | - |  |  |
| * Tragseil:   Anmerkungen/ Erläuterungen: | * 15 K/ 9 K |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 3.4.1. Übung: „Geburtstagstreppe“  Parcours: |  |  |  |
| Übungs-Name: | Geburtstagstreppe |  |  |
| Übungs-Nr.: | 4/1 |  |  |
| Beschreibung: | Abstieg von der Landeplattform auf die erste Baumplattform, auf der anderen Seite der Ötztaler Ache. Besteht aus 2 Baumstämmen mit eingelassenen Stufen und einem Weg. |  |  |
| Übungs-Länge: | 6,30 m |  |  |
| Höhendifferenz: | 1,50 m |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| Materialien: |  |  |  |
| * Übungsmaterial: | * 2 Baumstämme mit einmal 3, einmal 15 Brettern als Stufen |  |  |
| * Sicherungsseil: | * 20 m durchgehendes Stahlseil |  |  |
| * Tragseil: | - |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 3.4.2. Übung: „Lenk Fox“  Parcours: |  |  |  |
| Übungs-Name: | Lenk Fox |  |  |
| Übungs-Nr.: | 4/2 |  |  |
| Beschreibung: | Erster Flying Fox auf der anderen Seite der Ötztaler Ache |  |  |
| Übungs-Länge: | 16,5 m |  |  |
| Höhendifferenz: | 4 m |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| Materialien: |  |  |  |
| * Übungsmaterial: | * 1 Stahlseil, Länge 22 m |  |  |
| * Sicherungsseil: | - |  |  |
| * Tragseil:   Anmerkungen/ Erläuterungen: | * 4 K/ 4 K |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 3.4.3. Übung: „Hangfox“  Parcours: |  |  |  |
| Übungs-Name: | Hangfoxox |  |  |
| Übungs-Nr.: | 4/3 |  |  |
| Beschreibung: | Zweiter Flying Fox auf der anderen Seite der Ötztaler Ache |  |  |
| Übungs-Länge: | 16,5 m |  |  |
| Höhendifferenz: | 4 m |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| Materialien: |  |  |  |
| * Übungsmaterial: | * 1 Stahlseil, Länge 22 m |  |  |
| * Sicherungsseil: | - |  |  |
| * Tragseil:   Anmerkungen/ Erläuterungen: | * 4 K/ 4 K |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 3.4.4. Übung: „Felsfox“  Parcours: |  |  |  |
| Übungs-Name: | Felsfox |  |  |
| Übungs-Nr.: | 4/4 |  |  |
| Beschreibung: | Dritter Flying Fox auf der anderen Seite der Ötztaler Ache |  |  |
| Übungs-Länge: | 26 m |  |  |
| Höhendifferenz: | 4 m |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| Materialien: |  |  |  |
| * Übungsmaterial: | * 1 Stahlseil, Länge 32 m |  |  |
| * Sicherungsseil: | - |  |  |
| * Tragseil:   Anmerkungen/ Erläuterungen: | * 4 K/ 4 K |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 3.4.5. Übung: „Speedfox“  Parcours: |  |  |  |
| Übungs-Name: | Speedfox |  |  |
| Übungs-Nr.: | 4/5 |  |  |
| Beschreibung: | vierter Flying Fox auf der anderen Seite der Ötztaler Ache |  |  |
| Übungs-Länge: | 14 m |  |  |
| Höhendifferenz: | 4 m |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| Materialien: |  |  |  |
| * Übungsmaterial: | * 1 Stahlseil, Länge 28 m |  |  |
| * Sicherungsseil: | - |  |  |
| * Tragseil:   Anmerkungen/ Erläuterungen: | * 4 K/ 4 K |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 3.4.7. Übung: „Schwungfox“  Parcours: |  |  |  |
| Übungs-Name: | Schwungfox |  |  |
| Übungs-Nr.: | 4/7 |  |  |
| Beschreibung: | Flying Fox zwischen den beiden großen Plattformen |  |  |
| Übungs-Länge: | 20,5 m |  |  |
| Höhendifferenz: | 4 m |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| Materialien: |  |  |  |
| * Übungsmaterial: | * 1 Stahlseil, Länge 28 m |  |  |
| * Sicherungsseil: | - |  |  |
| * Tragseil:   Anmerkungen/ Erläuterungen: | * 4 K/ 4 K |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 3.4.A1. Übung: „Flußfox“  Parcours: |  |  |  |
| Übungs-Name: | Flying Fox |  |  |
| Übungs-Nr.: | 4/A1 |  |  |
| Beschreibung: | Erster Flying Fox der alternativen Fox- Strecke |  |  |
| Übungs-Länge: | 38 m |  |  |
| Höhendifferenz: | 4 m |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| Materialien: |  |  |  |
| * Übungsmaterial: | * 1 Stahlseil, Länge 46 m |  |  |
| * Sicherungsseil: | - |  |  |
| * Tragseil:   Anmerkungen/ Erläuterungen: | * 4 K/ 4 K |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 3.4.A2. Übung: „Wasserfox“  Parcours: |  |  |  |
| Übungs-Name: | Wasserfox |  |  |
| Übungs-Nr.: | 4/A2 |  |  |
| Beschreibung: | Zweiter Flying Fox der alternativen Fox- Strecke |  |  |
| Übungs-Länge: | 28 m |  |  |
| Höhendifferenz: | 4 m |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| Materialien: |  |  |  |
| * Übungsmaterial: | * 1 Stahlseil, Länge 36 m |  |  |
| * Sicherungsseil: | - |  |  |
| * Tragseil:   Anmerkungen/ Erläuterungen: | * 4 K/ 4 K |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 3.4.A3. Übung: „Kiefernfox“  Parcours: |  |  |  |
| Übungs-Name: | Kiefernfox |  |  |
| Übungs-Nr.: | 4/A3 |  |  |
| Beschreibung: | Dritter Flying Fox der alternativen Fox- Strecke |  |  |
| Übungs-Länge: | 16 m |  |  |
| Höhendifferenz: | 4 m |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| Materialien: |  |  |  |
| * Übungsmaterial: | * 1 Stahlseil, Länge 24 m |  |  |
| * Sicherungsseil: | - |  |  |
| * Tragseil:   Anmerkungen/ Erläuterungen: | * 4 K/ 4 K |  |  |
| 3.4.8. Übung: „Hotzenplotz“  Parcours: |  |  |  |
| Übungs-Name: | Hotzenplotz |  |  |
| Übungs-Nr.: | 4/8 |  |  |
| Beschreibung: | Aufstieg in die nächste Ebene, bestehend aus einem Baumstamm in den Treppenstufen eingelassen sind. |  |  |
| Übungs-Länge: | 5,40 m |  |  |
| Höhendifferenz: | 3,5 m |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| Materialien: |  |  |  |
| * Übungsmaterial: | * Schräg angestellter Baumstamm mit 13 Brettern als Stiegen |  |  |
| * Sicherungsseil: | * 6 Schlaufen mit je 1 K + 5 K |  |  |
| * Tragseil | - |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 3.4.9. Übung: „Tarzan“  Parcours: |  |  |  |
| Übungs-Name: | Tarzan |  |  |
| Übungs-Nr.: | 4/9 |  |  |
| Beschreibung: | Zwei von oben abgehängte Kunsthanfseile mit jeweils einer Schlaufe am untern Ende als Übergang zwischen 2 Plattformen |  |  |
| Übungs-Länge: | 3,60 m |  |  |
| Höhendifferenz: | 6 m |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| Materialien: |  |  |  |
| * Übungsmaterial: | * 2 Kunsthanfseile mit Schlaufen, 2 Aufhängungen mit großen Ringen |  |  |
| * Sicherungsseil: | * Drahtseil mit Kausche zur Selbstsicherung, von oben abgehängt. Oben mit Kletterrolle auf quer gespanntem Drahtseil laufend. Um die Sicherung heranziehen zu können, ist eine Nylonschnur an der Kletterrolle befestigt. ( 1 Aufhängung, 1 Kletterrolle, 1 Rapidglied, 1 Nylonseil, 6 K, 1 Kausche) |  |  |
| * Tragseil:   Anmerkungen/ Erläuterungen: | - |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 3.4.10. Übung: „Jane“  Parcours: |  |  |  |
| Übungs-Name: | Jane |  |  |
| Übungs-Nr.: | 4/10 |  |  |
| Beschreibung: | Zwei von oben abgehängte Kunsthanfseile mit jeweils einer Schlaufe am untern Ende als Übergang zwischen 2 Plattformen |  |  |
| Übungs-Länge: | 3,80 m |  |  |
| Höhendifferenz: | 6 m |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| Materialien: |  |  |  |
| * Übungsmaterial: | * 2 Kunsthanfseile mit Schlaufen, 2 Aufhängungen mit großen Ringen |  |  |
| * Sicherungsseil: | * Drahtseil mit Kausche zur Selbstsicherung, von oben abgehängt. Oben mit Kletterrolle auf quer gespanntem Drahtseil laufend. Um die Sicherung heranziehen zu können, ist eine Nylonschnur an der Kletterrolle befestigt. ( 1 Aufhängung, 1 Kletterrolle, 1 Rapidglied, 1 Nylonseil, 6 K, 1 Kausche) |  |  |
| * Tragseil:   Anmerkungen/ Erläuterungen: | - |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 3.4.11. Übung: „Drahtig“  Parcours: |  |  |  |
| Übungs-Name: | Drahtig |  |  |
| Übungs-Nr.: | 4/11 |  |  |
| Beschreibung: | Drahtseil zum Balancieren mit nur einem Sicherungsseil |  |  |
| Übungs-Länge: | 3,60 m |  |  |
| Höhendifferenz: | 6 m |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| Materialien: |  |  |  |
| * Übungsmaterial: | * 2 Stahlseile |  |  |
| * Sicherungsseil: | * 4 K/ 2 K |  |  |
| * Tragseil:   Anmerkungen/ Erläuterungen: | * 3 K/ 3 K |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 3.4.11. Übung: „Leiter“  Parcours: |  |  |  |
| Übungs-Name: | Leiter |  |  |
| Übungs-Nr.: | 4/11 |  |  |
| Beschreibung: | Leiter als Aufstieg zur dritten Ebene |  |  |
| Übungs-Länge: | 5,40 m |  |  |
| Höhendifferenz: | 2,50 m |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| Materialien: |  |  |  |
| * Übungsmaterial: | * 12 Stiegen aus Brettern a 75 cm an schräg montierten Balken |  |  |
| * Sicherungsseil: | * 4 Schlaufen an Balken 8 K, 1 Schlaufe im Sicherungsseil oben 1 K, 1 Sicherungsseil unten 2 K/ 3 K |  |  |
| * Tragseil:   Anmerkungen/ Erläuterungen: | - |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 3.4.13. Übung: „Rasante Fox“  Parcours: |  |  |  |
| Übungs-Name: | Rasante Fox |  |  |
| Übungs-Nr.: | 4/12 |  |  |
| Beschreibung: | Flying Fox zurück über die Ötztaler Ache zum Ausgangspunkt des Parcours |  |  |
| Übungs-Länge: | Ca. 80 m |  |  |
| Höhendifferenz: | Ca. 15 m |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| Materialien: |  |  |  |
| * Übungsmaterial: | * 1 Stahlseil, Länge 88 m |  |  |
| * Sicherungsseil: | - |  |  |
| * Tragseil:   Anmerkungen/ Erläuterungen: | * 5 K/ 4 K |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 3.4.13 Übung: „Hängebrücke“  Parcours: |  |  |  |
| Übungs-Name: | Hängebrücke |  |  |
| Übungs-Nr.: | 3.4.13 |  |  |
| Beschreibung: | Hängebrücke über die Ötztaler Ache, mit unterschiedlich entfernten Tritten |  |  |
| Übungs-Länge: | 50 m |  |  |
| Höhendifferenz: | Ca. 6 m |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| Materialien: |  |  |  |
| * Übungsmaterial: | * 117 Bretter in unterschiedlichen Entfernungen befestigt |  |  |
| * Sicherungsseil: | * 2 Stahlseile,6 K/ 6 K |  |  |
| * Tragseil:   Anmerkungen/ Erläuterungen: | - |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 3.5.1. Übung: „Fichtengrad“  Parcours: |  |  |  |
| Übungs-Name: | Fichtengrad |  |  |
| Übungs-Nr.: | 5/1 |  |  |
| Beschreibung: | Einfacher Drahtseilsteg |  |  |
| Übungs-Länge: | 8 m |  |  |
| Höhendifferenz: | 5 m |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| Materialien: |  |  |  |
| * Übungsmaterial: | * 2 Stahlseile, Gesamtlänge 28 m |  |  |
| * Sicherungsseil: | - |  |  |
| * Tragseil:   Anmerkungen/ Erläuterungen: | * 3 K/ 5 K |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 3.5.2. Übung: „Lange  Affenschaukel“  Parcours: |  |  |  |
| Übungs-Name: | Lange Affenschaukel |  |  |
| Übungs-Nr.: | 5/2 |  |  |
| Beschreibung: | Freischwingende Seile als Balanceakt |  |  |
| Übungs-Länge: | 13 m |  |  |
| Höhendifferenz: | Von 5 auf 3 m |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| Materialien: |  |  |  |
| * Übungsmaterial: | * 22 Hanfseile an 2 Stahlseilen befestigt, 44 K |  |  |
| * Sicherungsseil: | * 3 K |  |  |
| * Tragseil:   Anmerkungen/ Erläuterungen: | - |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 3.5.3. Übung: „Surfboard“  Parcours: |  |  |  |
| Übungs-Name: | Surfboard |  |  |
| Übungs-Nr.: | 5/3 |  |  |
| Beschreibung: | Ein Rundholz ist an 3 Seilrollen über Seile unter dem Tragseil angebracht. Am diesem Holz hängt ein weiteres Rundholz ca. 2,20m darunter. Mittig ist ein Sicherungsseil angebracht. |  |  |
| Übungs-Länge: | 18 m |  |  |
| Höhendifferenz: | Von 3 auf 1,50 m |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| Materialien: |  |  |  |
| * Übungsmaterial: | * 3Seilrollen, 5Seile, 2Rundhölzer 1,70x8,5cm, Rückholseil, Landung aus 2 halben Baumstämmen |  |  |
| * Sicherungsseil: | - |  |  |
| * Tragseil:   Anmerkungen/ Erläuterungen: | * 5 K/ 3 K |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 3.5.4. Übung: Ab auf ab    Parcours: |  |  |  |
| Übungs-Name: | Ab auf ab |  |  |
| Übungs-Nr.: | 5/4 |  |  |
| Beschreibung: | Balancehindernis |  |  |
| Übungs-Länge: | 6,5 m |  |  |
| Höhendifferenz: | 2 m |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| Materialien: |  |  |  |
| * Übungsmaterial: | * Doppelstahlseil mit 10 Rundhölzern, 20 K |  |  |
| * Sicherungsseil: | * 5 K |  |  |
| * Tragseil:   Anmerkungen/ Erläuterungen: | - |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 3.5.5. Übung: „Seilgang“  Parcours: |  |  |  |
| Übungs-Name: | Seilgang |  |  |
| Übungs-Nr.: | 5/5 |  |  |
| Beschreibung: | Zickzack laufende Seile |  |  |
| Übungs-Länge: | 3,50 m |  |  |
| Höhendifferenz: | 2 m |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| Materialien: |  |  |  |
| * Übungsmaterial: | * 4 Hanfseile an 2 Stahlseilen befestigt, 8 K |  |  |
| * Sicherungsseil: | * 29 K |  |  |
| * Tragseil:   Anmerkungen/ Erläuterungen: | - |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 3.5.6. Übung: „Zicke Zacke“  Parcours: |  |  |  |
| Übungs-Name: | Zicke Zacke |  |  |
| Übungs-Nr.: | 5/6 |  |  |
| Beschreibung: | Zickzack laufende Hölzer |  |  |
| Übungs-Länge: | 4,60 m |  |  |
| Höhendifferenz: | 2 m |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| Materialien: |  |  |  |
| * Übungsmaterial: | * 7 Hölzer; 2 Stahlseile, Länge 20 m |  |  |
| * Sicherungsseil: | * 30 K |  |  |
| * Tragseil:   Anmerkungen/ Erläuterungen: | - |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 3.5.7. Übung: „Waldbrücke“  Parcours: |  |  |  |
| Übungs-Name: | Waldbrücke |  |  |
| Übungs-Nr.: | 5/7 |  |  |
| Beschreibung: | Schmale Hängebrücke |  |  |
| Übungs-Länge: | 11 m |  |  |
| Höhendifferenz: | 2,50 m |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| Materialien: |  |  |  |
| * Übungsmaterial: | * 39 Bretter auf 2 Stahlseilen befestigt |  |  |
| * Sicherungsseil: | * 3 K |  |  |
| * Tragseil:   Anmerkungen/ Erläuterungen: | - |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 3.5.8. Übung: „Einfacher Seilsteg“  Parcours: |  |  |  |
| Übungs-Name: | Einfacher Seilsteg |  |  |
| Übungs-Nr.: | 5/8 |  |  |
| Beschreibung: |  |  |  |
| Übungs-Länge: | 4 m |  |  |
| Höhendifferenz: | 3 m |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| Materialien: |  |  |  |
| * Übungsmaterial: | * 2 Stahlseile, 5 K |  |  |
| * Sicherungsseil: | * 5 K |  |  |
| * Tragseil:   Anmerkungen/ Erläuterungen: | - |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 3.5.9. Übung: „Wellengang“  Parcours: |  |  |  |
| Übungs-Name: | Wellengang |  |  |
| Übungs-Nr.: | 5/9 |  |  |
| Beschreibung: | Wellenförmige Anordnung von Hölzern |  |  |
| Übungs-Länge: | 8,5 m |  |  |
| Höhendifferenz: | 3 m |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| Materialien: |  |  |  |
| * Übungsmaterial: | * 12 Bretter an 24 Seilen befestigt, 24 K |  |  |
| * Sicherungsseil: | * 5 K |  |  |
| * Tragseil:   Anmerkungen/ Erläuterungen: | - |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 3.5.10. Übung: „Trepparlette“  Parcours: |  |  |  |
| Übungs-Name: | Trepparlette |  |  |
| Übungs-Nr.: | 5/10 |  |  |
| Beschreibung: | Aufstieg zur Hängebrücke |  |  |
| Übungs-Länge: | 3,20 m |  |  |
| Höhendifferenz: | Von 3 auf 5 m |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| Materialien: |  |  |  |
| * Übungsmaterial: | * 1 Baumstamm mit 7 Brettern |  |  |
| * Sicherungsseil: | * Durchgehend, Länge 12 m |  |  |
| * Tragseil:   Anmerkungen/ Erläuterungen: | - |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.5.11. Übung: „Zoranet“  Parcours: |  |  | |  |
| Übungs-Name: | Zoranet |  | |  |
| Übungs-Nr.: | 5/11 |  | |  |
| Beschreibung: | Hanfseilnetz |  | |  |
| Übungs-Länge: | 3,20 m |  | |  |
| Höhendifferenz: | Von 5 auf 9 m |  | |  |
|  |  |  | |  |
|  |  |  | |  |
|  |  |  | |  |
| Materialien: |  |  | |  |
| * Übungsmaterial: | * Trapetzförmiges Hanfnetz 5 m x 4 m |  | |  |
| * Sicherungsseil: | * 20 K |  | |  |
| * Tragseil:   Anmerkungen/ Erläuterungen: | - |  | |  |
| 3.6.1. Übung : Bretterparty  Parcours: |  |  | |  |
| Übungs-Name: | Bretterparty |  | |  |
| Übungs-Nr.: | 6/1 |  | |  |
| Beschreibung: | Kleine Hängebrücke |  | |  |
| Übungs-Länge: | 8 m |  | |  |
| Höhendifferenz: | Von 3,60 m |  | |  |
|  |  |  | |  |
|  |  |  | |  |
|  |  |  | |  |
| Materialien: |  |  | |  |
| * Übungsmaterial: | * 32 Holzbretter, 2 halbe Holzstämme |  | |  |
| * Sicherungsseil: | * 3 K |  | |  |
| Anmerkungen/ Erläuterungen:  3.6.2 Übung: Die wilden Hölzer  Parcours: |  |  | |  |
| Übungs-Name: | Die wilden Hölzer |  | |  |
| Übungs-Nr.: | 6/2 |  | |  |
| Beschreibung: | Frei bewegliche, vertikal angeordnete Hölzer |  | |  |
| Übungs-Länge: | 3,50 m |  | |  |
| Höhendifferenz: | 4 m |  | |  |
|  |  |  | |  |
|  |  | |  |  |
|  |  |  | |  |
| Materialien: |  |  | |  |
| * Übungsmaterial: | * 5 Seile mit jeweils 5 x40 cm- Hölzer |  | |  |
| * Sicherungsseil: | * 3 K |  | |  |
| * Tragseil:   Anmerkungen/ Erläuterungen:  3.6.3 Übung: Quergang | * 3 K |  | |  |
| Parcours: |  | | | |
| Übungs-Name: | Quergang | | | |
| Übungs-Nr.: | 6/3 | | | |
| Beschreibung: | In Längsrichtung hintereinander angeordnete Hölzer, die mit je einem Seil an beiden Enden waagerecht fixiert sind | | | |
| Übungs-Länge: | 5,70 m |  | |  |
| Höhendifferenz: | 4,50 m |  | |  |
|  |  |  | |  |
|  |  |  | |  |
|  |  |  | |  |
| Materialien: |  |  | |  |
| * Übungsmaterial: | * 8 Rundhölzer (35cm x 10cm), 8 Seile |  | |  |
| * Sicherungsseil: | * 3K/3K |  | |  |
| * Tragseil: | * 3K/3K |  | |  |
| Anmerkungen/ Erläuterungen: |  |  | |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 3.6.4 Übung: Drehwurm  Parcours: |  | | |
| Übungs-Name: | Drehwurm | | |
| Übungs-Nr.: | 6/4 | | |
| Beschreibung: | 2 Rundhölzer in Längsrichtung hintereinander angeordnet, an Holzenden mit Seil waagerecht fixiert | | |
| Übungs-Länge: | 5,50 m |  |  |
| Höhendifferenz: | 4 m |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| Materialien: |  |  |  |
| * Übungsmaterial: | * 2 Rundhölzer 140cm x 15cm, 4 Seile, 4 Aufhängungen |  |  |
| * Sicherungsseil: | * 3K/4K |  |  |
| * Tragseil: | * 3K/3K |  |  |
|  |  | | |
|  |  | | |
| 3.6.5 Übung: Seilspringen  Parcours: |  | | |
| Übungs-Name: | Seilspringen | | |
| Übungs-Nr.: | 6/5 | | |
| Beschreibung: | Hanfseil durchhängend zwischen 2 Bäumen fixiert | | |
| Übungs-Länge: | 3,20 m |  |  |
| Höhendifferenz: | 4 m |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| Materialien: |  |  |  |
| * Übungsmaterial: | * 1Hanfseil, 2 Aufhängungen |  |  |
| * Sicherungsseil: | * 4K/4K |  |  |
| * Tragseil (2 St.): | * 3K/3K |  |  |
| Anmerkungen/ Erläuterungen: |  |  |  |
|  |  | | |
|  |  | | |
|  |  | | |
|  |  | | |
| 3.6.6 Übung: Das Hangeln  Parcours: |  | | |
| Übungs-Name: | Das Hangeln | | |
| Übungs-Nr.: | 6/6 | | |
| Beschreibung: |  | | |
| Übungs-Länge: | 4,10 m |  |  |
| Höhendifferenz: | 4 m |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| Materialien: |  |  |  |
| * Übungsmaterial: | * 9 Hanfseile, 18 Aufhängungen |  |  |
| * Sicherungsseil: | * 4K/3K |  |  |
| * Tragseil (2St.): | * 1K/6K, 2Abstandshalter |  |  |
| Anmerkungen/ Erläuterungen: |  |  |  |
|  |  | | |
|  |  | | |
|  |  | | |
|  |  | | |
| 3.6.7 Übung: Das X  Parcours: |  | | |
| Übungs-Name: | Das X | | |
| Übungs-Nr.: | 6/7 | | |
| Beschreibung: | 2 Hanfseile leicht durchhängend sind jeweils diagonal so zwischen 2 Bäumen gespannt, das sie sich überkreuzen | | |
| Übungs-Länge: | 3,90 m |  |  |
| Höhendifferenz: | von 4m auf 3m |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| Materialien: |  |  |  |
| * Übungsmaterial: | * 2 Hanfseile, 4 Aufhängungen |  |  |
| * Sicherungsseil: | * 4K/3K |  |  |
| * Tragseil (4St.): | * 12K/9K |  |  |
| Anmerkungen/ Erläuterungen: |  |  |  |
|  |  | | |
|  |  | | |
|  |  | | |
|  |  | | |
| 3.6.8 Übung: Tellerlift  Parcours: |  | | |
| Übungs-Name: | Tellerlift | | |
| Übungs-Nr.: | 6/8 | | |
| Beschreibung: | In unterschiedlicher Höhe aufgehängte Holzteller | | |
| Übungs-Länge: | 6,60 m |  |  |
| Höhendifferenz: | 3 m |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| Materialien: |  |  |  |
| * Übungsmaterial: | * 9 Hanfseile, 9 Holzteller, 9 Aufhängungen |  |  |
| * Sicherungsseil: | * 3K/5K |  |  |
| * Tragseil: | * 3K/6K |  |  |
| Anmerkungen/ Erläuterungen: |  |  |  |
|  |  | | |
|  |  | | |
|  |  | | |
| 3.6.9 Übung: Piratennetz  Parcours: |  | | |
| Übungs-Name: | Piratennetz | | |
| Übungs-Nr.: | 6/9 | | |
| Beschreibung: | Vertikal aufgehängtes Hanfnetz | | |
| Übungs-Länge: | 2,90 m |  |  |
| Höhendifferenz: | 3 m |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| Materialien: |  |  |  |
| * Übungsmaterial: | * Netz aus Hanfseilen, 17 Kernmatelseile |  |  |
| * Sicherungsseil: | * 6K/8K |  |  |
| * Tragseil: | * 4K/3K |  |  |
| Anmerkungen/ Erläuterungen: |  |  |  |
|  |  | | |
|  |  | | |
|  |  | | |
|  |  | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 3.7.1 Übung: Vogelkäfig  Parcours: |  | | |
| Übungs-Name: | Vogelkäfig | | |
| Übungs-Nr.: | 7/1 | | |
| Beschreibung: | Rundhölzer, deren Enden jeweils am gleichen Punkt über Seile mit dem Tragseil verbunden sind; beweglich in der horizontalen und bedingt in der vertikalen Ebene | | |
| Übungs-Länge: | 4,70 m |  |  |
| Höhendifferenz: | 3 m |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| Materialien: |  |  |  |
| * Übungsmaterial: | * 5 Rundhölzer 150cmx8,5cm, 5 Seile, 5 Ringe, 5 Aufhängungen |  |  |
| * Sicherungsseil: | * 3K/2K |  |  |
| * Tragseil: | * 4K/3K |  |  |
|  |  |  |  |
| 3.7.2 Übung: Dänisches Dynamit  Parcours: |  | | |
| Übungs-Name: | Dänisches Dynamit | | |
| Übungs-Nr.: | 7/3 | | |
| Beschreibung: | Rundholz zum Balancieren, dessen Auflagepunkte eine Rollbewegung zulassen | | |
| Übungs-Länge: | 3,20 m |  |  |
| Höhendifferenz: | 3 m |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| Materialien: |  |  |  |
| * Übungsmaterial: | * Rundholz 400cmx15cm |  |  |
| * Sicherungsseil: | * 2K/3K |  |  |
| * Tragseil: | * - |  |  |
| Anmerkungen/ Erläuterungen: |  |  |  |
| 3.7.3 Übung: Holzknecht  Parcours: |  | | |
| Übungs-Name: | Holzknecht | | |
| Übungs-Nr.: | 7/3 | | |
| Beschreibung: | Je ein langes und ein kurzes Rundholz sind über Seile miteinander verbunden und am Tragseil fixiert, so dass sie vertikal hängen; am oberen und unteren Ende ist jeweils im rechten Winkel ein dünnes Rundholz, durch die kurzen bzw. langen Rundhölzer gesteckt, so dass es auf beiden Seiten jeweils ca. 15 cm herausschaut | | |
| Übungs-Länge: | 8,50 m |  |  |
| Höhendifferenz: | 3 m |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| Materialien: |  |  |  |
| * Übungsmaterial: | * 12 Rundhölzer 150x8,5cm, 12 Rundhölzer 50x8,5cm, 24 Rundhölzer 40x2,5cm, 24Seile, 12 Aufhängungen |  |  |
| * Sicherungsseil: | * 3K/0K |  |  |
| * Tragseil: | * 3K/3K |  |  |
| Anmerkungen/ Erläuterungen: |  |  |  |
| 3.7.4 Übung: Steigbügel  Parcours: |  | | |
| Übungs-Name: | Steigbügel | | |
| Übungs-Nr.: | 7/4 | | |
| Beschreibung: | Holzteller sind wechselweise über Seile am linken bzw. am rechten Tragseil angebracht | | |
| Übungs-Länge: | 5,60 m |  |  |
| Höhendifferenz: | 3 m |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| Materialien: |  |  |  |
| * Übungsmaterial: | * 14 Holzteller, 28 Seile, 14 Ringe, 14 Aufhängungen |  |  |
| * Sicherungsseil: | * -/3K |  |  |
| * Tragseil (2 St.): | * 8K/6K, 2 Abstandhalter |  |  |
| Anmerkungen/ Erläuterungen: |  |  |  |
| 3.7.5 Übung: Morgen-Tau  Parcours: |  | | |
| Übungs-Name: | Morgen-Tau | | |
| Übungs-Nr.: | 7/5 | | |
| Beschreibung: | Dickes Hanfseil ist durchhängend zwischen 2 Bäumen angebracht | | |
| Übungs-Länge: | 5,50 m |  |  |
| Höhendifferenz: | Von 3 m auf 4 m |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| Materialien: |  |  |  |
| * Übungsmaterial: | * Dickes Tau aus 4 Hanfseilen, 2 Aufhängungen |  |  |
| * Sicherungsseil: | * 3K/2K |  |  |
| * Tragseil: | * 3K/2K |  |  |
| Anmerkungen/ Erläuterungen: |  |  |  |
| 3.7.6 Übung: „Übergang“  Parcours: |  | | |
| Übungs-Name: | „Übergang“ | | |
| Übungs-Nr.: | 7/6 | | |
| Beschreibung: | Klettern von Plattform zu Plattform | | |
| Übungs-Länge: | 1,40 m |  |  |
| Höhendifferenz: | Von 4 m auf 3,50 m |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| Materialien: |  |  |  |
| * Übungsmaterial: | * - |  |  |
| * Sicherungsseil: | * 3k/3K |  |  |
| * Tragseil: | * - |  |  |
| Anmerkungen/ Erläuterungen: |  |  |  |
| 3.7.7 Übung: Skitour  Parcours: |  | | |
| Übungs-Name: | Skitour | | |
| Übungs-Nr.: | 7/7 | | |
| Beschreibung: | Rundhölzer sind wechselseitig in Längsrichtung mit dem linken bzw. rechten Tragseil verbunden; sie sind sowohl in der Vertikalen als auch in der Horizontalen bedingt beweglich | | |
| Übungs-Länge: | 13,30 |  |  |
| Höhendifferenz: | Von 3,50m auf 5,50m |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| Materialien: |  |  |  |
| * Übungsmaterial: | * 7 Rundhölzer 200x8,5cm, 14 Aufhängungen, 7 Stahlringe, 7 Seile |  |  |
| * Sicherungsseil: | * 3k/4K |  |  |
| * Tragseil (2St.): | * 6K/6K |  |  |
| Anmerkungen/ Erläuterungen: |  |  |  |