Jörn Metzler
Krisenvorsorge und Lebenskompetenz
+49 (0)160 3240 931
info@joernmetzler.de

Trainingsbeschreibung: Knotenkunde

Inhalt

In diesem eintägigen Kurs lernen die Teilnehmer mindestens 10 Knoten, die in Abenteuer- und Alltagssituationen hilfreich sind. Das Training umfasst keine kurze Knotentheorie und dann praktisches Üben nach dem V-E-N-Ü-Prinzip (Vormachen, Erklären, Nachmachen, Üben). Folgende Inhalte werden bearbeitet:

- ✓ Grundlagen: **Knoten als globales Kulturgut, Historie der Knoten**
- ✓ **Fixierknoten, Verbindungsknoten, Spannknoten**
- ✓ (1) Achterknoten (2) Kreuzknoten (3) Palstek (4) Doppelter Schotstek (5) Fuhrmannsknoten
- ✓ (6) Zimmermannsschlag (7) Prusikknoten (8) Mastwurf (9) Würgeknoten (10) Klemmknoten
- ✓ (11) Schmetterlingsknoten (12) Tarpeckenknoten
- ✓ **Knotensicherheit, Materialkunde**
- ✓ **Praxisbezogene Anwendung der Knoten** (Tarpaufbau, Konstruktion einer Trage, etc)
- ✓ **Fortgeschrittene Ausführung der Knoten** (verbundene Augen, einhändig, im Liegen, hinter dem Rücken)

Zielgruppe

Der Kurs richtet sich an Abenteurer, Outdoor-Enthusiasten, Camper, Bushcrafter und alle, die ihre Kenntnisse und Können von Knoten verbessern möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Zeitliche Rahmung/ Verpflegung

16:00 - 20:00 Uhr, Verpflegung ist selbstständig mitzubringen.

Packliste

- ✓ Wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk
- ✓ Notizbuch und Stift

Zeit und Ort

Ort: Waldgrundstück in der Nähe von Wiesbaden, Waldgebiet um Wiesbaden

Voraussetzungen

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Besonderheiten

Dieser Kurs legt großen Wert auf die praktische Wiederholung der gelernten Knoten. Es reicht jedoch nicht aus, diese an einem Tag zu lernen. Damit diese auch in jeder Situation abrufbar sind, müssen sie regelmäßig geübt und wiederholt werden. Jeder Teilnehmer erhält individuelle Unterstützung und Feedback. Das Training findet bei jedem Wetter statt.

Kosten

Die Kosten für den Kurs betragen 50 Euro.

Ergänzende empfohlene Literatur

- Karg, Michael (2023): Am Anfang war der Knoten
- Budworth, Geoffrey (2014): Knoten – das große Praxisbuch