

# **WORKSHOP**

## **„BODEN UNTER DEN FÜSSEN“**



**Priska Schwitter**

## MAURERKNOTEN



Das Seilende von links nach rechts um den Baumstamm legen.

Das kurze Seilende über das lange legen.



Das Seilende unter dem langen Seil nach rechts zurücklegen.

Das Seilende nach rechts um das Seil wickeln, dass eine Schlaufe entsteht.



Das Seil grosszügig zurückwickeln.

Die Schlaufe zur rechten Seite schieben dass alle Wicklungen an der Rinde anliegen.

Dann erst das Seil anziehen. (Das Seil benötigt eine Gegenspannung am zweiten Seil)

## ACHTKNOTENSCHLAUFE



Das Seil doppelt nehmen und eine Schlaufe legen.



Die Seilenden von links nach rechts hinter das Seil legen.

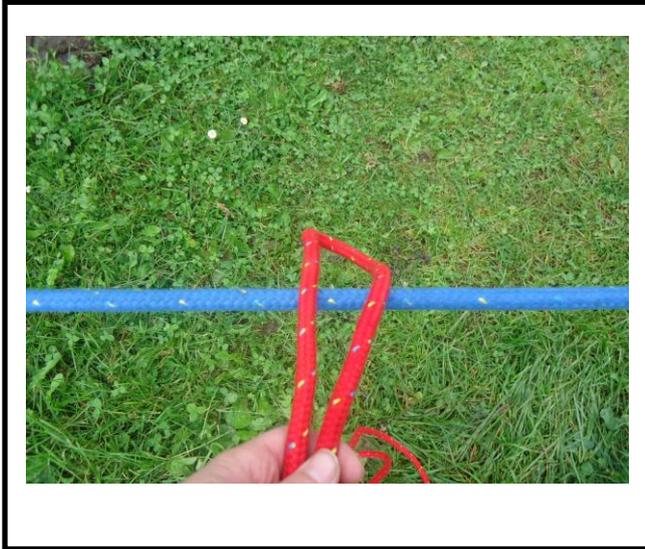


Die Schlaufe gegen die Seilenden fest zuziehen.



Zum leichteren Lösen des Knotens ist es günstig, wenn die beiden Seile genau parallel nebeneinander liegen.

## ANKERSTICH GELEGT



## GESTECKTER ACHTKNOTEN



Aus dem Seil eine Acht legen, erst oben und dann unten überkreuzt.

Dann wird das Seilende von oben durch die Schlaufe gesteckt.



Am kurzen Seilende wird nun das Seil verlängert, indem mit dem zweiten Seil die Acht parallel nachgesteckt wird.



Das Seil parallel nachstecken.



Die Seilenden gegeneinander festziehen.

# ANKERSTICH GESTECKT



## SPANNWICKELTECHNIK



Das zu spannende Seil nach links um den zweiten Baumstamm hinten herum wickeln.



Das gesamte Seil über das gespannte Seil legen und wieder nach hinten um den Baum spannen.



Das Seil wieder komplett über das zu spannende Seil legen und fest nach hinten ziehen.



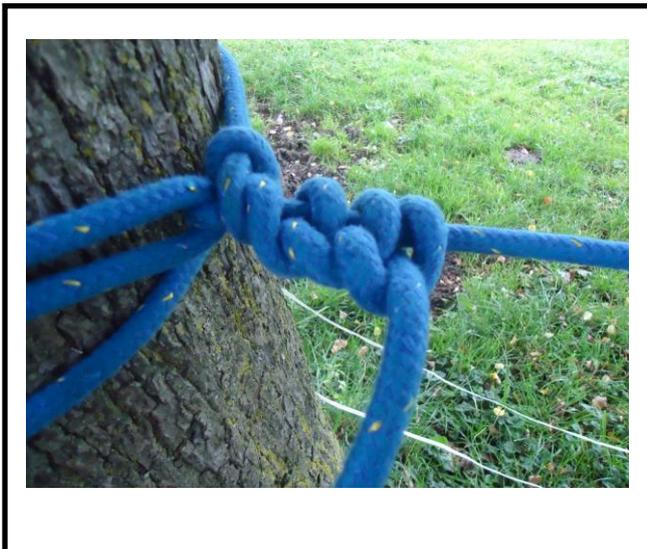
Das Seil nochmals nach hinten spannen. (Je nach Seillänge 2-3mal wiederholen.)



Das Seilende kräftig festziehen. (halber Schlag)  
Linke Hand lässt das Seil erst im letzten Moment los.



Zum Festmachen das Seilende über das gespannte Seil legen und aus der Mitte ziehen.



Seilende aus der Schlaufe nach oben heraus ziehen.

Mit mindestens drei Schlägen befestigen.

## PALSTEK



Das Seil von links nach rechts um den Stamm legen.



Mit dem langen Seilende ein Auge legen, das Seil überkreuzt oben.



Mit der rechten Hand von oben in das Auge greifen.



Etwas Seil nach oben herausziehen.



Das kurze Seilende von oben durch das Auge stecken.



Mit der linken Hand das lange Seilende zu sich hinziehen, gleichzeitig mit der rechten Hand das kurze Ende zum Baum festziehen.

# WALDSCHAUKEL

## Material

Oberes Seil:  
1 Seil (Länge 6-10 m/ Durchmesser 12mm)

Halteseile:  
2-4 Seile (Länge 3m / Durchmesser 8 mm)

Schaukelstock (Länge 40-120 cm/ Durchmesser 7 cm)

## Knoten

Oberes Seil:

- Palstek oder Maurerknoten
- Spannwinkeltechnik

Schaukel

- Doppelter Ankerstich und Schlag
- Ankerstich und Schlag

## Zeitbedarf

5-10 Minuten

## Aufbau

- Es eignen sich zwei Bäume mit einem Abstand von mindestens 3-4m .

## Erklärung oberes Seil (Schaukelbefestigung)

- Mit dem Palstek oder dem Maurerknoten am Baum befestigen.
- Auf eine Höhe von 1.8 m schieben.
- Das Seil waagrecht zum Waldboden spannen und mit der Spannwinkeltechnik befestigen.

## Erklärung Schaukel

- Die Enden der kurzen Seile im Abstand von 30 cm mit dem doppelten Ankerstich an den Stock knoten.
- Mit einem Schlag sichern.
- Die Seilenden der anderen Seite mit dem Ankerstich in die obere Seilkonstruktion parallel einknoten und mit einem Schlag sichern.

## Tipps

- Die Grösse der Kinder bestimmt die Höhe der Schaukel
- Mit dem Einknoten der kuzen Seile am Stock beginnen.
- Während dem Schaukeln immer wieder die Seilspannung kontrollieren und nachspannen.
- Kein morscher Seilstock nehmen!

## Varianten

- Mehrere Schaukeln nebeneinander an einem Tragseil
- Doppel – oder Dreierschaukel (langer Stock mit drei oder vier Seilen befestigt).



# BURMABRÜCKE

## Material

Handseil: 1 Seil (Länge 20 m / Durchmesser 12 mm)  
Fusseil: 1 Seil (Länge 12 m / Durchmesser 12 mm)  
Querspannungen: 4-6 Seile (Länge 3 m / Durchmesser 8 mm)

## Knoten

Handseil:

- Maurerknoten/ Halber Schlag

Fusseil:

- Palstek und Schlag oder Spannwickeltechnik

Querspannungen:

- Ankerstich/ Schlag

- 

## Zeitbedarf

10-15 Minuten

## Aufbau

- Zwei dicke Bäume mit mindestens 40 cm Durchmesser und einem Abstand von 4 m eignen sich gut

## Aufbau Fusseil

- Seil mit dem Palstek und einem Schlag oder mit Maurerknoten am ersten Baumstamm befestigen.
- Das Seil zum zweiten Baum in der Höhe von 50-60 cm waagrecht zum Waldboden spannen, anhand Spannwickeltechnik.

## Aufbau Handseil

- Seil mit dem Maurerknoten auf der gewünschten Höhe an der rechten Seite des Baumstamms befestigen.
- Mit dem Seil diagonal zur linken Seite des zweiten Baues gehen, um den Baum laufen, das gesamte Seil darüber legen und es wieder nach aussen spannen.
- Das Seil so spannen, dass es genau seitlich am Baum liegt und die Breite des Baumes genutzt wird.
- Seil noch einmal extra um den Stamm wickeln und dann diagonal zurück zur Seite des Maurerknotens des ersten Baumes legen.
- Das Seil wieder nach aussen spannen und je nach Restlänge noch ein oder mehrere Male um den Stamm wickeln und abschliessend mit drei halben Schlägen auf dem Maurerknoten befestigen.
- Das Handseil sollte auf jeden Fall über Hüfthöhe der Kinder sein und kann schräg oder waagrecht zum Waldboden gespannt werden.



# SCHAUKELBRÜCKE

## Material

Handseil: 1 Seil (Länge 20 cm/ Durchmesser 12 mm)  
Fusschlaufen: 10-14 Seile (Länge 3m/ Durchmesser 8 mm)

## Knoten

Handseil: Maurerknoten  
Fusschlaufen: Ankerstich/ Schlag

## Zeitbedarf

10-15 Minuten

## Aufbau

- Es eignen sich zwei dicke Bäume mit einem Durchmesser von mindestens 40 cm und einem Abstand von ca. 4m



# WACKELBRÜCKE

<b>Material</b>	Handseil: 1 Seil (Länge 20m/ Durchmesser 12 mm) Sprossen: 20 Seile (Länge 3m/ Durchmesser 8 mm) 10 Stöcke je 40 cm
<b>Knoten</b>	Handseil: Maurerknoten/ Halber Schlag Sprossen: doppelter Ankerstich/ Schlag, Ankerstich/ Schlag
<b>Zeitbedarf</b>	20-30 Minuten
<b>Aufbau</b>	Es eignen sich zwei dicke Bäume mit einem Durchmesser von mindestens 40 cm und einem Abstand von ca. 4m.

## Aufbau Handseil

- Seil mit dem Maurerknoten auf der gewünschten Höhe an der rechten Seite des Baumstamms befestigen.
- Mit dem Seil diagonal zur linken Seite des zweiten Baumes gehen, damit aussen um den Baum herumlaufen, das gesamte Seil darüberlegen, es nach aussen spannen.
- So spannen, dass das Seil genau seitlich am Baum liegt und die Breite des Baums genutzt wird.
- Das Seil einmal um den Stamm herum wickeln und dann diagonal zurück zur Seite des Maurerknotens des ersten Baumes legen.
- Hier wird es aussen um den Stamm herum gewickelt und wieder über das zu spannende Seil gelegt.
- Das Seil wieder nach aussen spannen und je nach Restlänge noch ein oder mehrere Male um den Stamm wickeln und abschliessend mit drei halben schlägen auf dem Maurerknoten befestigen.

## Aufbau Sprossen

- Je zwei kurze Seile im Abstand von 30cm an die Stöcke kneten, dann anschliessend oben rechts und links in die Handseile in Abständen von 20cm mit dem Ankerstich in der gewünschten Höhe einknoten und mit einem Schlag sichern.

## Tipps

- -Aufbau ist zeitaufwändig
- Sprossen sollten nicht zu tief hängen
- Zur Stabilisierung kann das Handseil zusätzlich rechts und links zu beiden Seiten straff abgespannt werden.

# KLETTERWAND

<b>Material</b>	Sprossen: 4 Seile (Länge 5-12m/ Durchmesser 12 mm) Querspannungen: 8-10 Seile (Länge 3m/ Durchmesser 8mm)
<b>Knoten</b>	Sprossen: Palstek oder Maurerknoten, Spannwickeltechnik Querspannungen: Ankerstich/ Schlag
<b>Zeitbedarf</b>	15-20 Minuten
<b>Aufbau</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Es eignen sich drei Bäume die in einer Reihe mit je einem Abstand von max. 3m beieinander stehen.</li></ul>
<b>Aufbau Sprossen</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Erstes und zweites Seil zwischen den drei Bäumen straff spannen.</li><li>• Am ersten Baum mit Palstek oder Maurerknoten befestigen.</li><li>• Zum Weiterspannen die Seile um den zweiten Baumstamm herumwickeln. Die gesamte Seillänge oberhalb des gespannten Seiles noch einmal um den Baum herum legen.</li><li>• Beim dritten Baum das Seil mit der Spannwickeltechnik befestigen.</li><li>• Zum Spannen der dritten Ebene ist es hilfreich, an jedem Baum auf das unterste Seil zu steigen, um das Seil über Kopf zu befestigen.</li></ul>
<b>Aufbau Querspannungen</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Die kurzen Seile werden mit dem Ankerstich in die zweite Sprosse eingebunden, dann nach oben und mit dem doppelten Ankerstich eingeknotet und in das unterste Seil wieder mit dem doppelten Ankerstich und Schlag.</li></ul>
<b>Tipps</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Abstände der Sprossen nach Körpergröße der Kinder wählen.</li><li>• Konstruktion gelingt leichter, wenn die Bäume über Äste verfügen, an denen man sich hochziehen, festhalten oder auf die man sich draufstellen kann.</li><li>• Schwindelfreiheit und Knotensicherheit sind erforderlich.</li></ul>



## **Wichtige Infos:**

- Statikseile verwenden und solche, die wirklich nur für diese Bauten gebraucht werden.
- Die Bauten müssen genau nach Anweisungen erstellt werden.
- Es ist grundsätzlich der Erbauer für die Sicherheit verantwortlich!
- Wir lehnen jede Verantwortung ab!

## **Quellenangabe:**

- Schaukelfee und Klettermax, Alexandra Schwarzer  
(Bestellen auf [www.naturundbewegung.de](http://www.naturundbewegung.de))
- Wildpflanzenküche, AT Verlag
- [www.naturundbewegung.de](http://www.naturundbewegung.de)

### **Seilmaterial:**

Bei „[naturundbewegung.de](http://naturundbewegung.de)“ bestellen

# ÄPFEL MIT NUSSFÜLLUNG



<b>Zutaten für 4 Personen:</b>	10 EL	gemahlene Haselnüsse
	etwas	Zimt
	4 TL	Honig
	etwas	Zitronensaft
	4	Äpfel

<b>Zubereitung:</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. aus gemahlene Haselnüssen, Zimt, Honig und Zitronensaft eine streichfähige Paste herstellen</li><li>2. Äpfel mit einem Apfelausstecher vom Kerngehäuse befreien und mit der Haselnusspaste füllen</li><li>3. gefüllte Äpfel direkt in die Glut legen</li></ol>
---------------------	---

<b>Feuer:</b>	Glut
---------------	------

<b>Kochutensilien:</b>	Apfelausstecher Schüssel für die Paste Löffel
------------------------	---

<b>Hinweise:</b>	Die Apfelhaut wird beim Garen schwarz. Die Äpfel werden schliesslich halbiert, dann ausgelöffelt.
------------------	---

# MUFFINS



<b>Zutaten fürca. 14 Kuchlein:</b>	200g	weiche Butter
	180g	Zucker
	3	Eier
	1 Pack	Vanillezucker
	250g	Mehl
	¼ Pack	Backpulver
	60g	gemahlene Haselnüsse
	250g	Johannisbeeren

- Zubereitung:**
1. alle Zutaten zu einem Teig verrühren und in Förmchen füllen
  2. Kochkessi mit einer 2cm dicken Sandschicht füllen und 2 Lagen Backpapier auskleiden
  3. Förmchen ins Kochkessi stellen
  4. Kochkessi mit dem Deckel schliessen, auf die Glut stellen und die Muffins ca. 20 bis 40 Minuten backen

**Feuer:** Glut

**Kochutensilien:** Silikonförmchen  
Backpapier  
Kochkessi mit Deckel  
Sand  
Kelle  
Litermass

**Hinweise:** Bei weiteren Backgängen verkürzt sich die Backzeit, weil der Sand bereits warm ist.  
Die Muffins müssen regelmässig kontrolliert werden, da sie sehr schnell schwarz werden können.

# CRÊPES MIT HOLUNDERAPFELMUS



## Zutaten für 4 Personen:

### Holunderapfelmus:

150g Holunderbeeren  
2 EL Rohrzucker  
1 EL Zitronensaft  
1 Apfel

### Crêpes:

3dl Milchwasser  
4 Eier  
150g Mehl  
½ TL Salz

etwas Öl

## Zubereitung:

1. für das Holunderapfelmus alle Zutaten in einem Kochkessi mit wenig Wasser weich kochen
2. für die Crêpes alle Zutaten mit dem Schwingbesen zu einem Teig verrühren, den Teig etwas ruhen lassen
3. Öl in den Pfännchen erwärmen
4. wenig Teig in die Pfännchen geben und auf beiden Seiten goldbraun backen

## Feuer:

Glut

## Kochutensilien:

Kochkessi  
Kochkelle  
Schüssel  
Schwingbesen  
kleine Teflon-Pfännchen  
Litermass