

12 | Begriffsklärungen

Lowline	14
Trickline	14
Jumpline	15
Rodeoline	15
Longline	16
Waterline	17
Highline	18

20 | Geschichte

28 | Ausrüstung, Technik, Sicherheit

Kräfte beim Slacklinen	29
Kräfte und ihre Einheiten	30
Bruchlast und Tragfähigkeit	31
Slackline-Physik	31
Erfahrungen aus der Praxis	36
Ausrüstung zum Slacklinen	41
Bänder	42
Knoten, Linelocker und Co	46
Material für Fixpunkte	50
Spannelemente	56
Sonstiges	61
Slackline-Sets	63

Aufbauen von Slacklines	70
Gelände	72
Fixpunkte	75
Aufbauen und Spannen	82
Aufbauen von Jumplines	92
Aufbauen von Longlines	92

102 Erste Schritte - Bewegungsbasics

Vorüberlegungen	104
------------------------	------------

Aufsteigen und Stehen	105
------------------------------	------------

Aufsteigepunkt	106
----------------	-----

Bewegungsabfolge	106
------------------	-----

Halten der Balance	108
--------------------	-----

Körperhaltung	108
---------------	-----

Hilfestellungen	109
-----------------	-----

Tipps	110
-------	-----

Gehen	110
--------------	------------

Bewegungsabfolge	111
------------------	-----

Tipps	111
-------	-----

Drehen	112
---------------	------------

Bewegungsabfolge	112
------------------	-----

Tipps	113
-------	-----

114 Spielerisches und Tricks

Vorüberlegungen	116
Schwierigkeitsstufen	116
Trickbezeichnungen	117
Tricks online	118
Einfaches	118
Für Fortgeschrittene	121
Komplexes und Akrobatik	129
Tipps	133

136 Highlining

Kräfte beim Highlinen	138
Ausrüstung zum Highlinen	141
Aufbauen von Highlines	145
Gelände	146
Fixpunkte	147
Aufbauen und Spannen	150
Tipps zum sicheren Begehen	154

160 Anhang

Interessantes im Netz	160
Quellen	162

Erlebnis Slackline

Lost Arrow Spire	26
Elbsandstein	68
Longline	100
Vajolettürme	134
Dent du Géant	158