

## **12 | Begriffsklärungen**

<b>Lowline</b>	<b>14</b>
Trickline	14
Jumpline	15
Rodeoline	15
Longline	16
Waterline	17
<b>Highline</b>	<b>18</b>

## **20 | Geschichte**

## **28 | Ausrüstung, Technik, Sicherheit**

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

<b>Aufbauen von Slacklines</b>	<b>70</b>
Gelände	72
Fixpunkte	75
Aufbauen und Spannen	82
Aufbauen von Jumplines	92
Aufbauen von Longlines	92

## **102 Erste Schritte - Bewegungsbasics**

<b>Vorüberlegungen</b>	<b>104</b>
------------------------	------------

<b>Aufsteigen und Stehen</b>	<b>105</b>
------------------------------	------------

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

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

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

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

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

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

<b>Gehen</b>	<b>110</b>
--------------	------------

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

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

<b>Drehen</b>	<b>112</b>
---------------	------------

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

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

## **114 Spielerisches und Tricks**

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

## **136 Highlining**

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

## **160 Anhang**

<b>Interessantes im Netz</b>	<b>160</b>
<b>Quellen</b>	<b>162</b>

## **Erlebnis Slackline**

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