

# **Inhalt**

<b>Vorwort</b>	Balancieren als Lebensgefühl	<b>6</b>
<b>Historische Entwicklung</b>	Historische Entwicklung	<b>8</b>
<b>Das Spiel mit dem Gleichgewicht</b>	Was ist eine Slackline?	<b>15</b>
	Wozu Slacklinien?	<b>16</b>
	Slacklinien mit Kindern	<b>19</b>
	Verletzungen	<b>19</b>
<b>Kräfte und ihre Wirkung</b>	Die Kräfte sind gezähmt	<b>21</b>
	Vom Reißen, Brechen und von fliegenden Teilen	<b>21</b>
	Auf der sicheren Seite	<b>24</b>
	Tonleiter der Vorspannung	<b>27</b>
	Kochrezept der Kräfte	<b>29</b>
	Unterschiedliche Normen	<b>31</b>
	Praktische Kraftberechnung für jedermann	<b>32</b>
<b>Ausrüstung</b>	Das Band – Herzstück unserer Ausrüstung	<b>37</b>
	Basiskomponenten für Spannen und Aufbau	<b>43</b>
	Eine Lanze für den Baumschutz	<b>43</b>
	Rundschlingen und Baumschlingen	<b>45</b>
	Spannelemente	<b>49</b>
	Sinnvolle Spannsysteme	<b>56</b>
	Ellington-Flaschenzug	<b>57</b>
	Entspannsystem	<b>57</b>
	Ratsche	<b>58</b>
	Seilrollen-Flaschenzug	<b>61</b>
	Hub- und Kettenzug	<b>62</b>
	Slackline-Sets	<b>63</b>

<b><i>Aufbau der Leine</i></b>	Ein Platz mit guter Schwingung	<b>68</b>
	Fixpunkte (Garten, Gestelle, Fels, Beton)	<b>70</b>
	Gehgelände und Sturzraum	<b>76</b>
	Aufbau der Leine	<b>77</b>
	Line-Check	<b>79</b>
<b><i>Die ersten Schritte</i></b>	Aufwärmübungen	<b>81</b>
	Aufsteigen auf die Leine	<b>85</b>
	Optimaler Aufsteigepunkt »Sweet Spot«	<b>85</b>
	Hilfestellungen	<b>86</b>
	Grundhaltungen	<b>89</b>
	Das Zittern am Anfang	<b>91</b>
	Ausgleichsbewegungen	<b>93</b>
	Schuhe oder barfuß?	<b>94</b>
	Die ersten Schritte	<b>95</b>
<b><i>Spielmöglichkeiten und Tricks</i></b>	Vom Gehen, Drehen und Surfen	<b>99</b>
	Statische Figuren	<b>108</b>
	Sprünge	<b>115</b>
	Vorwärts- und Rückwärtssalto	<b>121</b>
<b><i>Spezielle Leinen</i></b>	Jumpline	<b>129</b>
	Rodeoline	<b>131</b>
	Longline	<b>133</b>
	Highline	<b>141</b>
	Waterline	<b>156</b>
	Kette	<b>158</b>
	Seile	<b>159</b>