

<b>Vorwort: So einfach wie möglich!</b>	9
<b>Teil 1 Von Helden, Haltungen und Hintergründen: Erfahrung und Theorie</b>	
<b>Seile und Helden</b>	11
<b>Darf nichts passieren? Abenteuer und Erleben im Kontext menschlicher Entwicklung</b>	12
Laufen Lernen	14
Darf nichts passieren? Überhaupt nichts?	16
Probleme, Lernen und Entwicklung	17
Erlernte Hilflosigkeit	19
Lernen aus schmerzhafter Erfahrung	21
Sicherheit, Verantwortung und Risikobereitschaft	23
Risiko im professionellen Erziehungsalltag	24
<b>Teil 2 Wissen für die Praxis</b>	
<b>Stürzen erlaubt! Der Niederseilbereich</b>	28
Sturzhöhen und Absicherung	29
„Spotten“ für die Sicherheit	32
Stopp-Regel	33
<b>Hält das auch? Kraft, Last und Redundanz</b>	34
Welche Kräfte entstehen?	34
Die Last mit den Lasten: Bruchlast, Traglast und Redundanzfaktor	37
Zwei Tonnen Bruchlast für eine Kinderschaukel?	40
<b>Man nehme: Seile, Schnüre, Schlingen und Karabiner</b>	41
Materialauswahl	41
Krangeln verboten: Seilaufnahme	49
Waschen erlaubt! Materialpflege	50
Gefährliche Seile: Besondere Risiken beim Umgang mit Seilen	51



## Teil 3 Do it yourself! Seil- und Knotenpraxis

<b>Knoten &amp; Co</b>	56
<b>Knoten knoten</b>	56
<b>Basics: Knoten für Einsteiger</b>	59
▪ Familie Sackstich	59
▪ Ankerstich	63
▪ Prusikknoten	64
▪ Einfache Wickeltechnik	66
▪ Zimmermannsschlag	69
▪ „Sodele“	71
<b>Wenn's etwas mehr sein darf:</b>	72
<b>Knoten für gehobene Ansprüche</b>	
▪ Achterknoten	72
▪ Sack-Anker-Stich	74
▪ Gesteckter Sackstich	75
▪ Gesteckter Achterknoten	79
▪ Professionelle Wickeltechnik	80
▪ Bulin / Palstek	81
▪ Mastwurf / Weblein	84
▪ Rundschlingenverbindungsknoten	86
▪ Kreuzknoten	88
<b>Praxisbeispiele</b>	89
<b>Zeichenerklärung</b>	90
<b>Kurze Seile: Das Konzept der Knotenseile</b>	91
<b>Seilspiele</b>	93
<b>Spiele mit kurzen Seilen</b>	94
▪ Seilschleuder	94
▪ Pferdegespann	95
▪ Sternschaukel	96
▪ Körperbilder	97
<b>Spiele mit langen Seilen</b>	98
▪ Seilkampf	99
▪ Blindenpfad	100

▪ Running Up	102
<b>Spiele mit dem Seilkreis</b>	104
▪ Surfen	105
▪ Stern	106
▪ Seilkarussell	107
▪ Kreistauziehen	108
▪ Geometrie	109
▪ Kuddelmuddel	110
▪ Kreisfangen	111
▪ Relax	112
<b>Schaukeln und Schwingen</b>	113
<b>Die Faszination des Schwindels</b>	113
<b>Der Bau individueller Schaukeln</b>	114
<b>Geeignete Befestigungspunkte</b>	115
▪ In Räumen	116
▪ In der Natur	118
<b>Schaukelsitze</b>	124
<b>Grundaufbau</b>	126
<b>Aufbaubeispiele</b>	128
▪ Schaukelschlinge	129
▪ Schaukelbretter	130
▪ Nestschaukel	131
▪ Hängematte	132
▪ Autoreifenschaukel	134
▪ LKW-Schlauch-Schaukel	135
▪ Reitschaukel	137
▪ Mattenschaukel	139
▪ Sandwichschaukel	141
▪ Kastendeckelschaukel	142
▪ Flugschaukel	144
▪ Feuerwehrschauchschaukel	145
▪ Baumstammschaukel	146
▪ Riesenschaukel	147
▪ Schaukelverkleidungen	148

<b>Hangel- und Geländerseile</b>	149
<b>Hangelseile</b>	149
<b>Geländerseite</b>	152
<b>Spannleinen: Höhlen und Unterstände</b>	154
<b>Spannleinen</b>	154
<b>Unterstände</b>	156
<b>Höhlen</b>	163
<b>Seilbrücken</b>	164
<b>Geländeauswahl</b>	165
<b>Abstände und Höhen</b>	167
<b>Befestigungstechnik</b>	168
<b>Seilbrücken für den Niederseilbereich</b>	172
▪ Balancierseil	173
▪ Teamtour	174
▪ Balancierseil mit Hilfsseil	175
▪ Spitzes Dreieck	176
▪ Hoher Gang	178
▪ Wackelgang	180
▪ Kreuzgang	182
▪ Chaplins Walk	184
▪ Rangerbrücke	185
▪ Geländerseilbrücke	186
<b>Bewegungsraum Niederseilgarten</b>	188
<b>Nachschlag</b>	191
<b>Immer das Selbe und doch nie das Gleiche: „Kochen lernen“</b>	191
<b>Bezugsquellen</b>	193
<b>Kontakt</b>	195
<b>Literatur</b>	197
<b>Danke</b>	201