

Vorwort: So einfach wie möglich!	9
Teil 1 Von Helden, Haltungen und Hintergründen: Erfahrung und Theorie	
Seile und Helden	11
Darf nichts passieren? Abenteuer und Erleben im Kontext menschlicher Entwicklung	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
Teil 2 Wissen für die Praxis	
Stürzen erlaubt! Der Niederseilbereich	28
Sturzhöhen und Absicherung	29
„Spotten“ für die Sicherheit	32
Stopp-Regel	33
Hält das auch? Kraft, Last und Redundanz	34
Welche Kräfte entstehen?	34
Die Last mit den Lasten: Bruchlast, Traglast und Redundanzfaktor	37
Zwei Tonnen Bruchlast für eine Kinderschaukel?	40
Man nehme: Seile, Schnüre, Schlingen und Karabiner	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

Knoten & Co	56
Knoten knoten	56
Basics: Knoten für Einsteiger	59
▪ Familie Sackstich	59
▪ Ankerstich	63
▪ Prusikknoten	64
▪ Einfache Wickeltechnik	66
▪ Zimmermannsschlag	69
▪ „Sodele“	71
Wenn's etwas mehr sein darf:	72
Knoten für gehobene Ansprüche	
▪ 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
Praxisbeispiele	89
Zeichenerklärung	90
Kurze Seile: Das Konzept der Knotenseile	91
Seilspiele	93
Spiele mit kurzen Seilen	94
▪ Seilschleuder	94
▪ Pferdegespann	95
▪ Sternschaukel	96
▪ Körperbilder	97
Spiele mit langen Seilen	98
▪ Seilkampf	99
▪ Blindenpfad	100

▪ Running Up	102
Spiele mit dem Seilkreis	104
▪ Surfen	105
▪ Stern	106
▪ Seilkarussell	107
▪ Kreistauziehen	108
▪ Geometrie	109
▪ Kuddelmuddel	110
▪ Kreisfangen	111
▪ Relax	112
Schaukeln und Schwingen	113
Die Faszination des Schwindels	113
Der Bau individueller Schaukeln	114
Geeignete Befestigungspunkte	115
▪ In Räumen	116
▪ In der Natur	118
Schaukelsitze	124
Grundaufbau	126
Aufbaubeispiele	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

Hangel- und Geländerseile	149
Hangelseile	149
Geländerseite	152
Spannleinen: Höhlen und Unterstände	154
Spannleinen	154
Unterstände	156
Höhlen	163
Seilbrücken	164
Geländeauswahl	165
Abstände und Höhen	167
Befestigungstechnik	168
Seilbrücken für den Niederseilbereich	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
Bewegungsraum Niederseilgarten	188
Nachschlag	191
Immer das Selbe und doch nie das Gleiche: „Kochen lernen“	191
Bezugsquellen	193
Kontakt	195
Literatur	197
Danke	201