

Vorspeise – oder: Die Kunst der Knotensuppe	9
Teil 1: Material und Knoten	
Hält das auch? Kraft, Last und Redundanz	12
Welche Kräfte entstehen?	12
Bruchlast, Traglast und Redundanz	13
Man nehme: Seile, Karabiner und mehr	14
Standardéquipement	15
Seile	15
Reepschnüre	16
Rundschlingen	16
Karabiner	17
„Hardware“: Nützliche Helfer aus dem Bergsport	18
GriGri	18
Steigklemme	18
Wirbel	18
Seilrollen	18
Knoten & Co.	20
Knoten knoten lernen	20
Für alle Knoten gilt	20
Warum hält ein Knoten?	21
Knoten: Alte Bekannte	22
Familie Sackstich	22
Achterknoten und gesteckte Knoten	23
Ankerstich, Rundschlingenverbindungsknoten und Prusikknoten	23
Die Wickeltechniken	24
Bulin / Palstek	24
Der gelegte Mastwurf / Weblein	24
Kreuzknoten	24
Knoten: Die Neuen	25
Zwei Halbe Schläge	25
Bandschlingenknoten	26
Kreuzklemmknoten	27
Gesteckter Mastwurf / Weblein	28
Gesteckter Ankerstich	29
Gesteckter Prusikknoten	29
Doppelter Bulin / Palstek	30
Schleifknoten	31
HMS-Knoten	32
HMS mit Schleifknoten	33
Ankerstich spezial	34

Schmetterlingsknoten	35
Blindschlag	36
Abseilachter	37
Mercedesknoten	37
Kräftedreieck	38
Knoten auf Slip	39

Teil 2: Rezepte und Techniken

Zeichenerklärung	41
Seilspiele	42
Spiele gestalten	42
Spiel oder Übung?	44
aktivierend – kooperativ – entspannend	45
Aktivierende Spiele	
Schwänzchenfangen	46
Rollbrett brettern	47
Am selben Strang	48
Schwingender Bogen	49
Kooperative Spiele	
Seilschaft	50
Gruppenknoten	51
Aufstehen	51
Systemisches Tauziehen	52
Kleine Kreise	53
Der elektrische Draht	54
Spinnennetz	56
Bärenscheck	57
Fesseln	58
Entspannende Spiele	
Mattensäufte	59
Traumschildkröten	60
Wellenschlange	61
Seildeuten	61
Seilbilder	62
Tastseile	62
Rundspanntechnik	63
Grundtechnik	63
Flaschenzugtechnik	64
Spanngurte	65
Aufbaubeispiele	67
Gletscherspalte	67

Schiefe Ebene	68
„Hamsterrolle“	69
Schaukeln	70
Aufbautechniken	71
Grundaufbau	71
Befestigungssysteme Indoor	73
Befestigungssysteme Outdoor	80
Variationen bei der Schaukelaufhängung	82
Aufbaubeispiele	
Peters Aktivschaukel	87
Minitrampschaukel	88
Schaukel-Stuhl	88
Schaukeltuch	89
Transportsackschaukel	90
Höhlenschaukel	90
Rodeoschaukel	91
Fahrradschaukel	91
Rundlauf	92
Partnerschaukel nach Kükelhaus	93
Gurtschleuder	94
Mauerläufer	94
Magic-Plate	95
Baumstammreitschaukel	97
Stockdreieck	98
Improvisierte Hängematte	99
Naturhängematte	100
Zwischenstützen für Hängematten	101
Holy-Wood-Schaukel	102
Tarzan: Schwingen und Fallen	103
Hangeln für Fortgeschrittene	
Wie kommt das Seil den Berg herunter, ohne dass ich selbst wieder hoch muss?	106
Doppelseiltechnik	106
Einseiltechnik	107
Dülfersitz	108
Strickleitern	110
Improvisierte Strickleiter	110
Dauerhafte Holzstrickleiter	111
Verstellbare Strickleiter	112
Seilstrickleiter	112
Kleine Himmelsleiter	113

Klettern	114
Klettern an Stangen	114
Kletternetze	115
Seilbrücken	116
Aufbautechniken	117
Befestigungsvariationen – Seil pur	118
Befestigungsvariationen – mit Rundschlinge und Karabiner	121
Spanntechniken im Vergleich	122
Wie kommt das Brückenseil nach oben?	129
Seil zu lang? Aus eins mach zwei!	134
Seil zu kurz? Aus zwei mach eins!	135
Fehlende Bäume: Stützen und Spanner	136
Dünne Bäumchen	139
Dreiecksbeziehungen: Abzweigungen in Seilbrücken	140
Runter hängen lassen	141
Spreizen	142
Doppelte Seilführung	143
Seilbrücken Indoor	143
Materialvariationen	145
Slackline	145
Spanngurt	146
Feuerwehrschauch	146
Rundholz	148
Stahlseil	149
Seilbrückenaufbauten	150
Allgemeine Aufbauhinweise	150
Balancieren	152
Hoher-Gang-Variationen	153
Strebenbrücken	155
Hängende Brücken	158
Holzsteg	160
Seilrutsche	161
Seilbahn	165
Materialseilbahn – Schwabenversion	166
Nachschlag	
Bezugsquellen	167
Sodele	168
Literatur	169
Danke	172