

<b>Vorspeise – oder: Die Kunst der Knotensuppe</b>	9
<b>Teil 1: Material und Knoten</b>	
<b>Hält das auch? Kraft, Last und Redundanz</b>	12
Welche Kräfte entstehen?	12
Bruchlast, Traglast und Redundanz	13
<b>Man nehme: Seile, Karabiner und mehr</b>	14
<b>Standardéquipement</b>	15
Seile	15
Reepschnüre	16
Rundschlingen	16
Karabiner	17
<b>„Hardware“: Nützliche Helfer aus dem Bergsport</b>	18
GriGri	18
Steigklemme	18
Wirbel	18
Seilrollen	18
<b>Knoten &amp; Co.</b>	20
<b>Knoten knoten lernen</b>	20
<b>Für alle Knoten gilt</b>	20
<b>Warum hält ein Knoten?</b>	21
<b>Knoten: Alte Bekannte</b>	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
<b>Knoten: Die Neuen</b>	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
 <b>Teil 2: Rezepte und Techniken</b>	
<b>Zeichenerklärung</b>	41
<b>Seilspiele</b>	42
<b>Spiele gestalten</b>	42
<b>Spiel oder Übung?</b>	44
<b>aktivierend – kooperativ – entspannend</b>	45
<b>Aktivierende Spiele</b>	
Schwänzchenfangen	46
Rollbrett brettern	47
Am selben Strang	48
Schwingender Bogen	49
<b>Kooperative Spiele</b>	
Seilschaft	50
Gruppenknoten	51
Aufstehen	51
Systemisches Tauziehen	52
Kleine Kreise	53
Der elektrische Draht	54
Spinnennetz	56
Bärenscheck	57
Fesseln	58
<b>Entspannende Spiele</b>	
Mattensäufte	59
Traumschildkröten	60
Wellenschlange	61
Seildeuten	61
Seilbilder	62
Tastseile	62
<b>Rundspanntechnik</b>	63
<b>Grundtechnik</b>	63
<b>Flaschenzugtechnik</b>	64
<b>Spanngurte</b>	65
<b>Aufbaubeispiele</b>	67
Gletscherspalte	67

Schiefe Ebene	68
„Hamsterrolle“	69
<b>Schaukeln</b>	70
<b>Aufbautechniken</b>	71
Grundaufbau	71
Befestigungssysteme Indoor	73
Befestigungssysteme Outdoor	80
Variationen bei der Schaukelaufhängung	82
<b>Aufbaubeispiele</b>	
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
<b>Hangeln für Fortgeschrittene</b>	
<b>Wie kommt das Seil den Berg herunter,     ohne dass ich selbst wieder hoch muss?</b>	106
Doppelseiltechnik	106
Einseiltechnik	107
Dülfersitz	108
<b>Strickleitern</b>	110
<b>Improvisierte Strickleiter</b>	110
<b>Dauerhafte Holzstrickleiter</b>	111
<b>Verstellbare Strickleiter</b>	112
<b>Seilstrickleiter</b>	112
<b>Kleine Himmelsleiter</b>	113

<b>Klettern</b>	114
<b>Klettern an Stangen</b>	114
<b>Kletternetze</b>	115
<b>Seilbrücken</b>	116
<b>Aufbautechniken</b>	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
<b>Materialvariationen</b>	145
Slackline	145
Spanngurt	146
Feuerwehrschauch	146
Rundholz	148
Stahlseil	149
<b>Seilbrückenaufbauten</b>	150
Allgemeine Aufbauhinweise	150
Balancieren	152
Hoher-Gang-Variationen	153
Strebenbrücken	155
Hängende Brücken	158
Holzsteg	160
Seilrutsche	161
Seilbahn	165
Materialseilbahn – Schwabenversion	166
<b>Nachschlag</b>	
<b>Bezugsquellen</b>	167
<b>Sodele</b>	168
<b>Literatur</b>	169
<b>Danke</b>	172