

Fritz Miller & Franzi Friesinger

# slackline

Tipps - Tricks - Technik

ISBN 978-3-936740-53-0



Begriffsklärung



Geschichte



Ausrüstung, Technik, Sicherheit

Einleitung 8

## Inhalt

### 12 | Begriffsklärungen

<b>Lowline</b>	<b>14</b>
Trickline	14
Jumpline	15
Rodeoline	15
Longline	16
Waterline	17
<b>Highline</b>	<b>18</b>

### 20 | Geschichte

### 28 | Ausrüstung, Technik, Sicherheit

<b>Kräfte beim Slacklines</b>	<b>29</b>
Kräfte und ihre Einheiten	30
Bruchlast und Tragfähigkeit	31
Slackline-Physik	31
Erfahrungen aus der Praxis	36
<b>Ausrüstung zum Slacklines</b>	<b>41</b>
Bänder	42
Knoten, Linelocker und Co	46
Material für Fixpunkte	50
Spannelemente	56
Sonstiges	61
Slackline-Sets	63

### 102 | Erste Schritte - Bewegungsbasics

<b>Vorüberlegungen</b>	<b>104</b>
<b>Aufsteigen und Stehen</b>	<b>105</b>
Aufsteigepunkt	106
Bewegungsabfolge	106
Halten der Balance	108
Körperhaltung	108
Hilfestellungen	109
Tipps	110
<b>Gehen</b>	<b>110</b>
Bewegungsabfolge	111
Tipps	111
<b>Drehen</b>	<b>112</b>
Bewegungsabfolge	112
Tipps	113



Erste Schritte – Bewegungsbasics



Spielerisches und Tricks



Highlining



Erlebnis Slackline

## 114 Spielerisches und Tricks

<b>Vorüberlegungen</b>	<b>116</b>
Schwierigkeitsstufen	116
Trickbezeichnungen	117

<b>Tricks online</b>	<b>118</b>
Einfaches	118
Für Fortgeschrittene	121
Komplexes und Akrobatik	129
Tipps	133

## 136 Highlining

<b>Kräfte beim Highlinen</b>	<b>138</b>
<b>Ausrüstung zum Highlinen</b>	<b>141</b>

<b>Aufbauen von Highlines</b>	<b>145</b>
Gelände	146
Fixpunkte	147
Aufbauen und Spannen	150

<b>Tipps zum sicheren Begehen</b>	<b>154</b>
-----------------------------------	------------

## 160 Anhang

<b>Interessantes im Netz</b>	<b>160</b>
<b>Quellen</b>	<b>162</b>

## Erlebnis Slackline

Lost Arrow Spire	26
Elbsandstein	68
Longline	100
Vajolettürme	134
Dent du Géant	158