










	<p>Wir brauchen ca 1,8 m Leine 4mm. Bei 40 cm machen wir einen Überhandknoten</p>
2		<p>Dieser wird ordentlich fest gezogen.</p>
3		<p>Diesen Knoten zwischen Mittel- und Zeigefinger nehmen.</p>
4		<p>Dann mit dem langen Ende 4 Törns um Mittel- und Zeigefinger wickeln.</p>
5		<p>Anschließend um diese 4 Törns 4 weitere zwischen Mittel- und Zeigefinger wickeln.</p>
6		<p>Danach vorsichtig von den Fingern nehmen,</p>
7		<p>Und durch den ersten Wickel um den zweiten nochmals 4 Törns wickeln. Dabei darauf achten, dass alle Törns parallel nebeneinander liegen.</p>

8		<p>Anschließend vom Anfang zum Ende dicht ziehen.</p>	Affenfaust
9		<p>Jetzt ca. 9 cm von der Affenfaust beide enden durch einen Ring legen.</p>	
10		<p>Und einen Flachplattung knoten.</p>	
			
		<p>Fertig</p>	