

## 1. Ausgangsposition



## 2. mit lockerer Hand von oben aufdrücken



## 3. Seil einstecken



## 4. mit unterer Hand festhalten und



## 5. obere Hand auslassen



## 5. fertig



Wenn das Seil nicht ganz unten ist:



**Schritt 4 sinngemäß wiederholen**

Sobald das Seil etwas im Geflecht steckt, hält es schon verliersicher!

Je weiter das Seil am Aluminiumkörper ansteht, umso besser läßt es sich durch das Hohlseil stechen.

Beim Durchstechen durch das Hohlseil (verriegeln) muß das kommende Seil manchmal etwas geweitet werden