

Der Palstek, so wie ihn die Profis machen.

Fig.1 Führe mit der rechten Hand eine 180° Drehung aus, wobei das kurze Ende vor der linken Hand durch die Bucht geführt wird.

Fig.2 ist das Ergebnis.

Fig.3 Führe die kurze Part mit der linken Hand um die lange Part

Fig.4 und zurück durch die Schlaufe. Das kurze Ende liegt bei diesem Palstek innen.

Fig.3 Möchte man, daß das kurze Ende außen liegt, führt man dieses von links nach rechts hinten um die lange Part.

