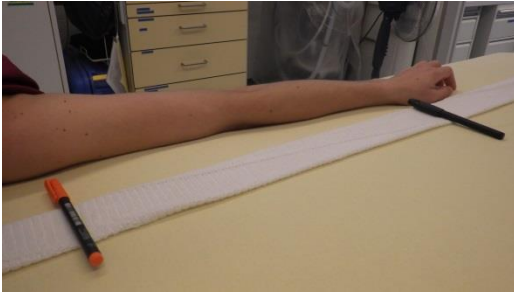
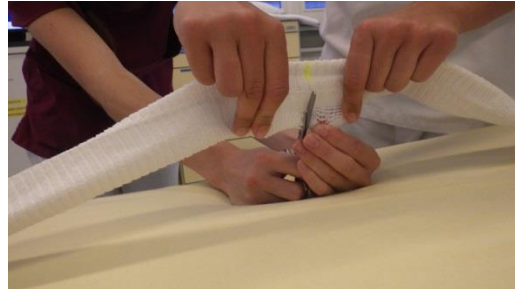


Anleitung zum Gilchrist (gebastelt)

1. Länge Arm (Schulter bis Handgelenk) abmessen. Diese Länge x3 ist ca. die tatsächliche Länge des "Schlauchs".



2. 2 Löcher werden in den "Schlauch" gemacht: eins (Schulter) **untere** Seite des Schlauchs, und eins (Handgelenk) an der **oberen** Seite. Diese Löcher markieren Anfang und Ende des mittleren Drittel.



3. Arm wird eingefädelt, so dass die Schulter mit dem Schlauch abgedeckt wird, die Innenseite des Armes ist verbunden.



4. Der Arm liegt im Schlauch, die Schulter wird abgedeckt, der Handrücken ist frei, die Handinnenfläche ist verbunden.



5. Die Schulterschleife wird um den Hals über die gegenüber liegende Clavicula gezogen



6. Die Schlaufe wird an der Innenseite des verletzenden Armes durchgezogen, um das Handgelenk festgebunden.



7. Die Handgelenkschlaufe wird um den Rücken zur verletzte Seite gezogen.



8. Diese Schlaufe wird über die Innenseite des Armes vorgezogen und festgemacht.



9. Endergebnis

