

# Pålstek

Pålstek är en knop som ger ett "fast öga" i änden på repet. När du har lärt dig hur man gör ska du öva på att få det fasta ögat så stort som du vill ha det.

För att komma ihåg hur man gör knopen pålstek kan man tänka på sagan om prinsessan och draken.

1. *Prinsessan står upp (det långa repet som hänger ner).*
2. *Det bildas en sjö framför hennes fötter. (Du gör en ögla på repet. Repet som "blir draken" ska ligga ovanpå det långa repet som är prinsessan.) Håll med tumme och pekfinger där repen korsar varandra.*
3. *Upp ur sjön kommer en drake (du trär repet upp genom öglan).*
4. *Draken slingrar sig runt prinsessan och dyker ner igen (går runt det långa repet och tillbaka ner genom öglan)*
5. *Draken försöker dra ner prinsessan i sjön, men prinsessan är stark och håller emot. (Dra uppåt i "prinsessan" med ena handen och samtidigt neråt i "huvud", "kropp" och "svans" på draken med andra handen.)*
6. *Sjön krymper och draken fastnar (du drar åt och knopen är klar).*

