



Abbildung 2

Das Eisen wird über dem Kopf genau in der Mitte eingeknickt und dadurch ein Hebel geschaffen. (Abb. 2 und 3.)

In kniender Stellung wird der eine Hebel der Eisenstange über dem linken Arm kräftig nach vorn gedrückt (Abb. 4) —



Abbildung 3

— wenn man es richtig anfängt.



Lange Hebelarme erleichtern das Biegen. (Abbildung 4)

und mit der rechten Hand gegen den Leib gezogen (Abb. 5).

Nun steht man auf, ergreift mit der linken Hand das Ende der gebildeten Schleife, drückt diese gegen die Brust, und während man nun das Ende der Schleife als Gegenhebel benutzt, zieht man mit der rechten