



Anleitung zum Basteln eines Fidget-Armbandes oder -Anhängers:

Materialien:

- Schnur (2 mm Dicke sehr geeignet. Dicke sollte zum Innendurchmesser der Perlen passen, diese sollten sich mit leichtem Widerstand schieben lassen, wenn die Schnur zweifach durch die Perle geschoben wird.)
- Perlen
- Ggf. Verschluss für ein Armband oder Schlüsselring für einen Anhänger (funktioniert aber auch sehr gut ohne und ist kosteneffizienter)
- Schere



Vorgehen Schritt für Schritt:

1. Schnur abschneiden (Länge mind. 3-facher Umfang des Handgelenks für ein Armband)

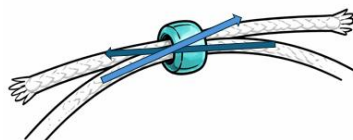


- 2.



Schnur doppelt nehmen und mit einem Doppelknoten eine Schlaufe binden.

- 3.



Erste Perle auffädeln. Dabei werden die beiden Enden von unterschiedlicher Richtung durch die Perle geschoben und nach unten festgezogen.



4. So wird mit weiteren Perlen fortgefahren. Wichtig ist es, genug Platz zum Verschieben zu lassen.

- 5.



Mit Platz zum Verschieben zubinden. Als Armband oder Anhänger vollenden. Armbänder so locker binden, dass sie in Stresssituationen abgezogen und als Fidget in die Hand genommen werden (besonders wichtig, wenn man auf einen Verschluss verzichtet)

