

## ZÖPFE FLECHTEN 1/3

Als erstes zeige ich dir den 3-Strangzopf. Du hast hier drei Teiglinge liegen, die längen wir jetzt erstmal vor. Ich nehme den ersten und bring ihn erstmal nur auf diese Länge, das ist völlig ausreichend für den ersten Schritt. Der Teig muss erstmal entspannen. Wenn der Teig nicht entspannt genug ist und du ihn sofort auf die komplette Länge längst, kann es sein, dass er reißt und später sieht man auch am fertigen Zopf, dass die Strenges gerissen sind. Deswegen erstmal vorlängen und am Ende auf die endgültige Länge bringen. Wenn du merkst, dass dein Teig entspannt ist, nimmst du dir den ersten Teigling wieder auf den Tisch und längst ihn auf die endgültige Länge. Ich möchte gleich einen bauchigen Zopf haben, deswegen mache ich auch bauchige Stränge. In der Mitte etwas dicker, zu den Enden spitz zulaufend. Wenn du alle Stränge fertig gelängt hast, legst du sie dir so auf den Tisch, dass sie einen Pfeil nach oben bilden und beginnst mit der Flechtung. Beim 3-Strangzopf fängst du zum Beispiel auf der rechten Seite an, nimmst den rechten Strang und legst ihn über den mittleren über zwischen die anderen beiden Stränge. In einem nächsten Schritt nimmst du den linken Strang und legst ihn auch über den mittleren zwischen die anderen beiden in die Mitte. Zwischendurch kannst du es immer wieder ein bisschen auseinandersortieren, dann kommst du nicht so durcheinander. Der rechte in die Mitte, der linke in die Mitte, der rechte in die Mitte, links, rechts, links. Im Wechsel, wenn du unten angekommen bist, drückst du die Stränge zusammen. Ganz am Ende kannst du auch seitlich noch mal ein bisschen rüberrollen. Dann hast du einen wunderbaren 3-Strangzopf.

Jetzt zeige ich dir den 4-Strangzopf. Dafür brauchen wir logischerweise vier Stränge. Wir beginnen wieder damit, dass du die Stränge vorlängst und wenn sie entspannt sind, das dauert meist nicht lang, nimmst du dir die ersten Stränge oder den ersten Strang und bringst ihn auf die endgültige Länge. Die Länge der Stränge entscheidet nachher darüber, wie lange dein Zopf wird. Das hast du selber in der Hand bzw. dein Chef sagt dir, wie lang er werden soll. Für den 4-Strangzopf positionierst du die Stränge so, dass sie wie ein X vor dir liegen. Das heißt, diagonal, zwei Stränge jeweils aneinander und die Enden drückst du in der Mitte fest zusammen. Beim Vierstrangzopf geht es darum, dass du die gegenüberliegenden Enden jeweils miteinander überkreuzt. Wichtig ist, du darfst nicht mit deinen Händen durcheinander kommen. In einem ersten Schritt greife ich mit der rechten Hand nach links oben und mit der linken Hand nach rechts unten. Meine Arme sind überkreuzt, wenn ich sie wieder in ihre natürliche Position bringe, wechseln dabei automatisch die Stränge ihre Plätze. In einem nächsten Schritt nehme ich die linke Hand und greife nach rechts oben und die rechte Hand greift links unten den Strang. Auch diese gegenüberliegenden Stränge tauschen ihren Platz und so mache ich einfach immer weiter. Die rechte Hand geht immer nach links oben gegenüberliegend unten rechts greift die linke Hand den Strang und ich überkreuze die Stränge. Linke Hand nach rechts oben die Stränge tauschen den Platz. Rechte Hand nach links oben, linke Hand nach rechts oben, immer im Wechsel. Am Ende werden die Strangenden etwas kurz, lass dich nicht irritieren, konzentriert weitermachen. Wenn du unten angekommen bist, drückst du die Enden zusammen, rollst nochmal links und rechts rüber und hast einen hohen 4-Strangzopf.

## ZÖPFE FLECHTEN 2/3

Für den 5-Strangzopf habe ich schon mal fünf Stränge vorbereitet, die legst du am besten so aneinander, dass sich die Enden oben natürlich wieder treffen, die kannst du ruhig zusammendrücken und dann legst du die so hin, dass rechts drei Stränge liegen und nach links unten zeigend zwei Stränge liegen. Zwei links, drei rechts. In einem ersten Schritt streckst du die Arme vor deinem Körper aus, überkreuzt sie, achtest dabei drauf, dass der rechte Arm oben ist. Mit deinen überkreuzten Armen greifst du die oberen äußeren Stränge, hebst sie an, entwirrst deine Arme, der Strang, der in deiner linken Hand liegt, den legst du links an der Seite ab, wenn das eine analoge Uhr wäre auf neun Uhr. Den Strang in der rechten Hand legst du auf sechs Uhr unten in der Mitte ab. Jetzt siehst du, dass du auch ein Strang ungefähr auf sieben Uhr liegen hast. Der sieben Uhr Strang geht über den sechs Uhr Strang rüber und legt sich daneben ab. Das ist der erste Schritt, der wiederholt sich jetzt immer wieder. Du sortierst dir deine Stränge wieder wie am Anfang, drei auf der rechten Seite, zwei auf der linken Seite. Die Arme überkreuzt du vor deinem Körper, die rechte Hand ist dabei oben, du greifst die äußeren Stränge, hebst sie an, entwirrst deine Arme, der Strang in der linken Hand legt sich auf neun Uhr ab, der Strang in der rechten Hand in der Mitte auf sechs Uhr. Sieben Uhr klettert über sechs Uhr und du hast deine Ausgangsposition wieder erreicht. Jetzt geht es immer so weiter. Arme nach vorne, Arme überkreuzen, rechts ist oben, die äußeren Stränge anheben, Arme entwirren, der Strang in der linken Hand auf neun Uhr, der in der rechten auf sechs Uhr, sieben und sechs Uhr tauschen die Plätze. Arme nach vorne überkreuzen, äußeren Stränge anheben, linker Strang in der linken Hand auf neun Uhr, in der rechten Hand auf sechs Uhr, sieben und sechs Uhr tauschen die Plätze. Wieder ein bisschen sortieren, Arme überkreuzen, rechts ist oben, Außenstränge anheben, neun Uhr, sechs Uhr, die zwei tauschen den Platz. Einmal schaffen wir noch, dann haben wir das Ende auch erreicht, die letzten Enden zusammendrücken, ruhig ein bisschen was abschneiden und den 5er-Spindelzopf so hinlegen, dass unten die offene Seite ist und oben sozusagen die aufgesetzte Spindel. Fertig ist der 5-Strangzopf.

Jetzt möchte ich dir gern den einfachen Knoten zeigen. Wir brauchen nur einen Strang dafür, der sollte von links nach rechts gleichmäßig dick sein und dann legst du ihn in einem ersten Schritt als Schlaufe vor dir auf den Tisch. Du siehst jetzt eine Schlaufe mit einem Loch in der Mitte und zwei losen Enden unten. Das lose Ende, was hier am untersten liegt auf dem Tisch, das wird von oben in das Loch eingeführt, das andere Ende nimmt den Weg von unten in das Loch. Dort treffen sich beide Teiglinge und du hast einen wunderschönen Knoten.

## ZÖPFE FLECHTEN 3/3

Der 1-Strangzopf: Für den 1-Strangzopf brauchst du – Überraschung – auch nur einen Strang, der sollte in etwa 25 cm lang sein. Den legst du parallel zur Tischkante vor dich hin und nimmst deine Finger, markierst dir zwei Stellen, dass du in etwa drei gleichgroße Stücke in deinem Teigling erkennen kannst. Das rechte Ende legst du von unten auf die linke Markierung. Du hast jetzt auf der einen Seite, auf der rechten Seite eine Schlaufe und links ein Strang liegen. Diese Schlaufe schlägst du einmal nach innen, also zu deinem eigenen Bauch hin um und gehst mit dem Strang, der jetzt noch links liegt, oben in die Schlaufe rein und auf der rechten Seite unten aus der Schlaufe raus. Jetzt haben sozusagen Schlaufe und Strang die Plätze getauscht. Die Schlaufe liegt jetzt links und wird wieder nach innen zu deinem eigenen Bauch hin umgeschlagen und der Strang, der jetzt rechts liegt, geht von oben in das Loch und bleibt da auch drin. Du erhältst einen wunderschönen 1-Strangzopf.