

Das Gürtelbinden – einfacher Knoten

1. Die linke Seite der Judo-Jacke über die rechte legen. Die Mitte des Gürtels auf den Bauchnabel legen:



4. Das obere (äußere) Gürtelende nach unten führen und unter beiden Gürtelwindungen (also zwischen der Jacke und Gürtelwindungen) hindurch wieder nach oben ziehen



2. Die beiden Gürtelenden um den Rücken straff führen, so dass sie sich am Rücken kreuzen und auf der jeweils anderen Körperseite wieder nach vorne kommen. Dabei kontrollieren, ob beide Gürtelenden gleich lang sind, ggf. die Längen ausgleichen:



5. Aus beiden Gürtelenden einen Knoten binden ...



3. Die beiden Enden übereinander legen



6. ... und ihn ordentlich festziehen. Fertig!

