

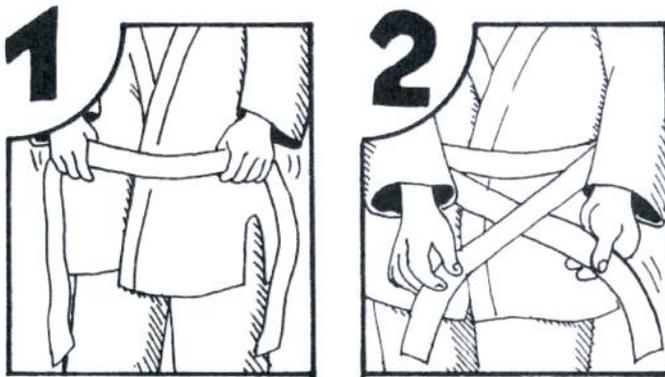
# GÜRTEL RICHTIG BINDEN

Jetzt hast du auch einen Judoanzug und einen Gürtel, aber wie bindet man den verflixten Gürtel richtig ...?

O.k. ... lass' es uns zusammen üben - am besten mehrmals am Tag – so lange, bis du es gut kannst:

Wir legen die MITTE des Gürtels auf unseren Bauch; ungefähr dahin, wo der Bauchnabel ist (1).

Die beiden Gürtelenden wickeln wir einmal um uns herum, so dass sie wieder vorne sind. Dann legen wir die Enden übereinander (2).

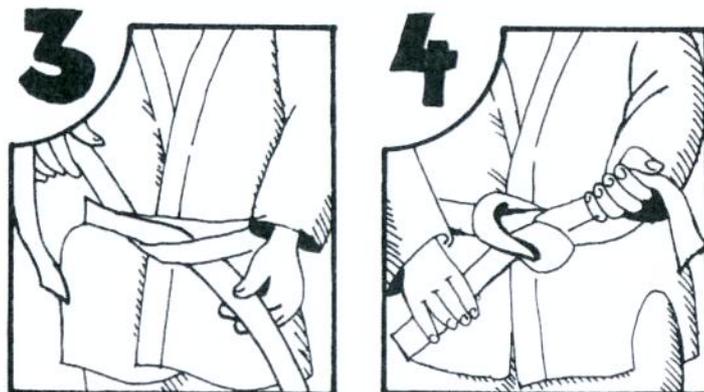


Achte dabei bitte darauf, dass sich am Rücken nichts verdreht oder überkreuzt; die einzelnen Gürtelbahnen müssen schön übereinander liegen.

Das obere Gürtelende wickeln wir einmal um das andere Ende UND den darunterliegenden Teil des Gürtels herum und ...

... binden dann aus den beiden Gürtelenden einen Knoten, so dass beide Gürtelenden herabhängen.

Wenn dann auch noch beide Enden gleich lang sind ... hast du den Gürtel perfekt gebunden.



Viel Erfolg beim Üben,

Eure Trainer

