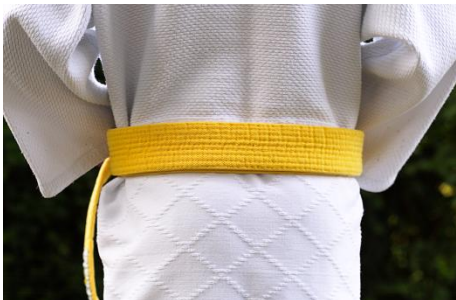


Das Gürtelbinden – Wettkampf-Knoten

1. Die linke Seite der Judo-Jacke über die rechte legen. Einen Gürtelteil – je nach Gürtellänge ca. 20-25 cm vom Gürtelende entfernt – auf den Bauchnabel legen:



2. Das lange Ende des Gürtels zwei Mal um den Körper wickeln, so dass die Gürtelwindungen gerade übereinander liegen, am Rücken werden die Gürtelwindungen nicht gekreuzt:



3. Das unten liegende Gürtelende nach unten herausziehen und beide Gürtelenden durch das Drehen so ausrichten, dass sie gleich lang werden:



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



5. Das nach oben gezogene Ende wieder nach unten führen, unter der obersten (äußeren) Gürtelwindung hindurch:



6. Das untere Ende des Gürtels nach oben ziehen und durch die entstandene Schlaufe führen, dann wieder nach unten zwischen beiden Gürtelwindungen hindurchführen:



7. Den Knoten an beiden Enden festziehen – fertig!

