Wie binde ich meinen Karate Gürtel? – Anleitung!

1 Zunächst einmal legen wir das Ende des Gürtels MIT dem Ettiket auf die linke Seite unserer Hüfte. Das lange Ende schaut nach rechts unten herunter. Wer kein Etikett hat, merkt sich ein Ende des Gürtels.

2 Nun packen wir das lange, Etikett-lose Ende und legen es einmal komplett um unseren Körper herum, sodass es an der linken Hüfte wieder hervorschaut.

3 Das selbe machen wir erneut (einmal komplett um den Körper legen). Wichtig dabei ist, dass sich der Rest des Gürtels direkt über unserem Etikett befindet. Auf der Rückenseite liegen die beiden Gürtelstücke direkt übereinander!

4 Wenn bisher alles geklappt hat, finden wir das Ende ohne das Etikett an unserer linken Hüfte. Das Etikett ist verdeckt.

5 Jetzt packen wir das direkt an der Hüfte liegende Etikett und ziehen es vorsichtig heraus. Der Rest bleibt soweit unverändert.

6 Vorsichtig ziehen und verschieben wir den Gürtel so, dass wir zwei gleich lange Enden haben. Wichtig ist jedoch, dass die Stücke vorne (auf dem Bauch liegend) weiter übereinanderliegen.

7 Wenn bisher kein Fehler vorhanden ist, sieht das Zwischenergebnis so aus. Das Ende mit dem Etikett liegt rechts (unter dem Stück auf dem Bauch), das andere links darüber.

8 Nun kreuzen wir die beiden Enden, sodass das Etikett-lose Stück nach rechts unten geht und das andere nach links unten.

9

Das Etikett-lose Ende des Gürtels wird von unten durch die übereinander liegenden Teile gezogen.

10 Wichtig ist, dass dieses Etikett – lose ende komplett heraus schaut und nun nach oben zeigt.

11 Des weiteren ein sehr wichtiger Schritt. Wir drehen das Etikett mit einer 180° Wendung von links nach rechts nach unten! (Das Etikett zeigt zum Boden).

12 Nun legen wir das Etikett – lose Ende direkt über das gedrehte Ende mit Etikett.

13 Jetzt wird das Etikett – lose Stück von oben durch die entstandene Lücke gezogen. Wenn wir nun feste an beiden Enden ziehen, entsteht ein Knoten.

Fertig! Jetzt sieht der Knoten wie folgt aus:

© S. Gans – Langenfeld 2010