

Anleitung zum Gürtel binden!



1. Lege die Mitte des Gürtels auf die Mitte deines Bauches.
2. Führe das rechte Ende einmal um deinen Bauch herum, sodass es unter der Mitte des Gürtels herauskommt.



3. Das linke, noch lang herunterhängende Ende wickelst du auch um deinen Körper, diesmal allerdings in die andere Richtung. Es bildet die oberste Lage, du hast nun drei Gürtellagen an deinem Bauchnabel. Achte darauf, dass der Gürtel nicht verdreht ist und die Lagen genau übereinander liegen.



4. Das oberste Ende, schlingst du nun einmal um die drei Lagen herum. Führe es nach unten, dann zu deinem Bauch hin und schiebe es dann direkt an deinem Bauch hinauf.



5. Wenn du bis jetzt alles richtig gemacht hast, hält der Gürtel und rutscht nicht mehr herunter. Du kannst jetzt überprüfen, ob er richtig sitzt, nicht zu eng oder zu weit ist und ob die herunterhängenden Enden gleich lang sind.
6. Lege nun das Ende, das oben herauskommt, über das nach unten hängende Gürtelende, sodass sich ein Kreuz bildet. Das oben liegende Stück führst du von unten in das sich bildende Loch und ziehst den Knoten zu. Fertig ist der Taekwondo-Knoten! :-)

