

Binden des Gürtelknotens:

Man kann einen Budo-Gürtel auf verschiedene Arten binden. Die einfachste Methode wird hier in einem kleinen Kurs Schritt für Schritt erklärt.

Die Bilder zeigen die Aufsicht, wie jemand den Gürtel sieht, der vor einem steht, bzw. beim Binden hilft.



Schritt 1: Zuerst sucht man die Mitte des Gürtels und legt diese Stelle genau auf dem Bauchnabel so, dass beide Gürtelenden rechts und links herabhängen.



Schritt 2: Die Gürtelenden werden anschließend nach rechts und links (unverdreh!) hinter dem Rücken über Kreuz vorbeigeführt bis sie wieder vorne ankommen.



Schritt 3: Die Gürtelenden werden dann vorne so überkreuzt, dass das von links kommende Ende unten und das von rechts kommende Ende (auf diesem Bild das Ende mit Emblem) oben liegt.



Schritt 4: Dieses oben liegende Ende wird nun **von unten** unterhalb der beiden entstandenen Gürtellagen (quasi direkt am Körper) **nach oben** durchgeführt.



Schritt 5: Das untere Ende wird nun nach links geklappt, das obere Ende wird nach unten geklappt und **über** das untere Ende gelegt. Dabei entsteht eine Schlaufe zwischen den Gürtelenden.

Schritt 6: Das oben liegende Gürtelende wird nun **von unten** durch die Schlaufe **nach oben** geführt und der Knoten an beiden Enden festgezogen.

Fertig.