

# Gürtelbinden für kleine Meister (und solche, die es werden wollen)



1.) Suche die Mitte deines Judogürtels.



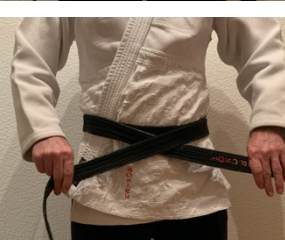
2.) Lege die linke Jackenhälfte über die rechte und die Mitte des Judogürtels vor den Bauch.



3.) Führe den Gürtel um den Bauch. Im Rücken musst du die Enden kreuzen, d.h. die Gürtelenden jeweils in die andere Hand geben. Fass den Gürtel nicht zu weit an den Enden an, sondern mehr in der Mitte.



4.) Kreuze die beiden Gürtelenden vor dem Bauch. Mit einer Hand hältst du den Gürtel fest, mit der anderen stopfst du das oben liegende Ende von unten nach oben hinter beiden Gürtellagen durch.





5.) Ziehe diesen „Vorknoten“ fest, indem du nun an beiden Gürtelenden gleich stark ziehst.



6.) Stecke das oben herausschauende Ende locker von oben zwischen den beiden Gürtellagen durch. Es muss eine Schlaufe entstehen.



7.) Nimm das andere Ende des Gürtels und stecke es von oben durch die Schlaufe und dann noch zwischen den beiden Gürtellagen durch.



8.) Ziehe gleich stark an beiden Gürtelenden. FERTIG.



**Zum Üben und Festigen trainierst du am Besten gleich die beiden Gürtelchallenges.**