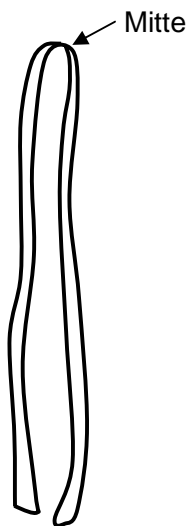
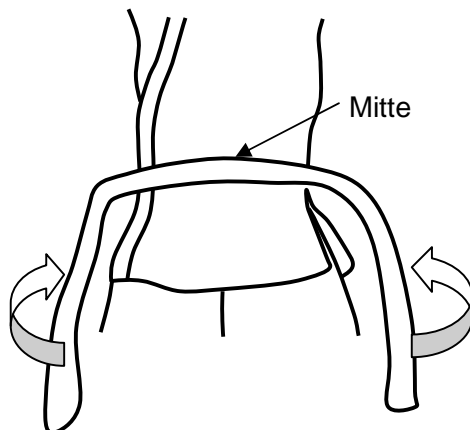


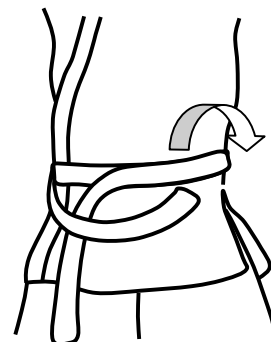
Das Binden des Karategürtels (Obi)



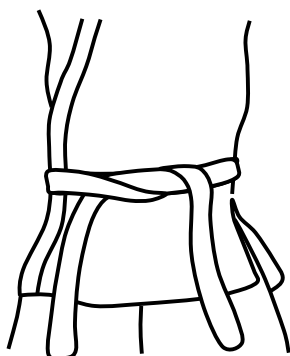
Suche die Mitte des Gürtels



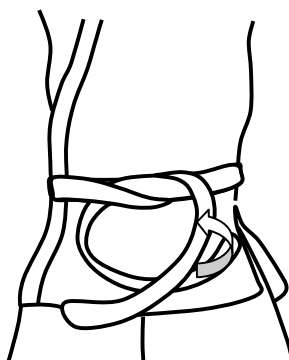
Lege die Mitte des Gürtels auf die Körpermitte. Führe beide Gürtelenden nach hinten. Überkreuze sie am Rücken und führe sie weiter bis sie wieder vor dem Körper sind



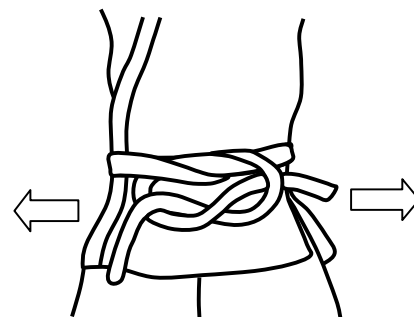
Fixiere das linke Gürtelende mit der linken Hand vor dem Bauchnabel. Führe das rechte Gürtelende zwischen beiden Gürtelteilen und Bauch nach oben ...



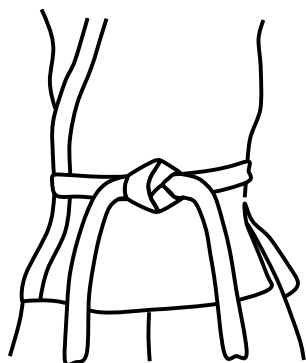
... und lasse das Ende vorne überhängen. Korrigiere die Längen der beiden Enden.



Schlinge das jetzt rechte Gürtelende von hinten um das jetzt linke Gürtelende nach vorn ...



... und durch die sich bildende Schlinge und ziehe die beiden Enden zu einem Knoten zusammen.



So sollte der Knoten aussehen, wenn er korrekt gebunden wurde. Sollte er nicht so aussehen wurde der Gürtel vermutlich während des Bindens in sich verschränkt