

## Wie binde ich meinen Judogürtel. ( Obi )



Lege den Gürtel wie auf diesem Bild 1 auf deinen Bauch. Mit der linken Hand an der Hüfte festhalten und mit der rechten Hand fängst du an den Gürtel um dich herum zu wickeln.

Du kannst auch das Gleiche zur anderen Seite machen wenn Du fit bist.

Wenn du nun einmal den Gürtel um dich gewickelt hast, sieht das aus wie auf dem Bild 2.

Nun wickelst du ihn noch mal um dich herum.

Lege ihn dann wie auf Bild 3 auf deinen Bauch



Halte nun deine Hand mit dem Gürtel genauso wie auf dem Bild 3

Führe nun das Ende welches du zweimal um dich gewickelt hast unter beide Gürtelschlaufen auf deinem Bauch von unten nach oben durch.

Achte nun darauf, dass beide Gürtelenden gleichlang sind. Du kannst dann beide Enden anziehen, dass der Gürtel fest sitzt.



Schau dir die Bilder genau an, achte auf die roten Pfeile so wie auf Bild 5 muß der Gürtel sein bevor wir weiter machen.

Lege nun das obere Gürtelende, welches schon zweimal um deinen Bauch gewickelt und durch beide Gürtelschlaufen geführt wurde auf das andere Ende. Ziehe es dann wieder von unten nach oben, damit es ein Knoten gibt.





Hier kannst du den Knoten wunderbar sehen. Achte darauf, dass es bei dir genauso aussieht. Nun noch richtig festziehen und dann kannst du mit dem Training beginnen.



Wenn der Gürtelknoten so wie auf dem Bild 8 auch auf deinem Bauch aussieht hast du ihn richtig gebunden. Du kannst stolz darauf sein, und dein Trainer wird sich bestimmt freuen.