

# Gürtelbinden

Es gibt mehrere Möglichkeiten den Budo-Gürtel (Obi) zu binden. Bei der hier vorgestellten Variante handelt es sich um die Wickeltechnik; diese hat den Vorteil, dass der Gürtel nicht verdreht ist.

Die Wickeltechnik geht wie folgt:

1. Anzugjacke (Gi) vernünftig anlegen, dabei liegt die rechte Seite möglichst glatt über der linken Seite.
2. Ein Ende des Gürtels, dieses wird ab jetzt mit **A** (Seite mit Aufnäher des Hersteller) bezeichnet, mit der linken Hand auf dem Rücken festhalten.
3. Der Gürtel wird nun zweimal (von links nach rechts) um den Bauch gewickelt; dabei ist darauf zu achten, dass jede Lage des Gürtels fest über den bereits vorhandenen Gürtel gelegt wird.
4. Das Ende **B** wird nun von unten nach oben hinter den beiden vorderen Gürtellagen gezogen.
5. Nun muss das Ende **A** nach unten heraus und nach vorne gezogen werden.

Abbildung zu 3,4,5



6. Der gesamte Gürtel muss so verschoben werden, dass beide Enden **A** und **B** gleich lang sind.
7. Gürtel stramm ziehen.
8. Nun wird das Ende **B** über das Ende **A** gelegt.



9. Der eigentliche Knoten wird jetzt, wie auf der Abbildung gezeigt, hergestellt.



10. Der Knoten muss nur noch festgezogen werden und zwar so, dass beide Enden zur Seite (Ende **B** nach links und Ende **A** nach rechts) und nicht nach oben oder unten gezogen werden, da ansonsten der Gürtel nicht so aussieht.

