

Unser Gürtel, den wir zum Karate-Training anziehen, heißt Obi.

Wir müssen lernen, ihn gut zu binden, damit er sich während des Trainings nicht öffnet und alles ordentlich aussieht.

Bitte übe das Gürtelbinden auch zu Hause. Dafür kannst du diese Anleitung benutzen.

Übst du lieber mit einem Video, so kannst du einfach den QR-Code unten scannen und gelangst zu unserem Video.

1



Führe die Mitte des Gürtels zum Bauch...

2



... lege ihn anschließend um den Körper herum und die Enden wieder nach vorne.

3



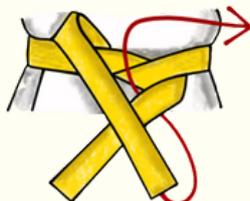
Überkreuze nun die Enden vorn übereinander...

4



... und schlinge das oben liegende Ende über den Teil, der am Bauch aufliegt.

5



Forme mit den beiden Enden einen Knoten...

6



... und ziehe fest!

Eine Youtube-Anleitung zum Gürtel binden gibts hier

