

Der Gürtel-Knoten

Für alle Kampfsport-Einsteiger und die Vergeßlichen unter uns hier ein kleiner Kurs zum Binden des Gürtel-Knotens. Man kann den Gürtel natürlich auch auf andere Arten korrekt binden, aber die unten gezeigte Methode hat sich in der Praxis bewährt. Zur besseren Orientierung ist der Gürtelanfang hier grün eingefärbt, das Gürtelende ist rot und zur besseren Unterscheidung bei Schwarzweiß-Ausdrucken durch einen Schrägstrich markiert.

Achtung:

Die Bilder zeigen den Blickwinkel, den man selber von oben beim Binden des Knotens hat. Ausnahme ist das letzte Photo.



Wir legen den Anfang des Gürtels links vor den Bauch - diesen Gürtelanfang brauchen wir erst zum Schluss des Knotens wieder.



Das lange Ende wickeln wir nach rechts weg um unsere Taille, bis der Gürtel in zwei Lagen unverdreht am Körper aufliegt. Das Gürtelende kommt von links wieder vorne an. (Für ein kurzes Stück bildet der Gürtel vorne also momentan drei Lagen.)



Wir ziehen nun das Ende zwischen unserem Bauch und den entstandenen zwei Gürtel-Lagen - also quasi direkt am Körper - *von unten nach oben* durch.



Den herunterhängenden Gürtelanfang klappen wir aufwärts zu einer Schlaufe...



...und führen das Gürtelende *von unten nach oben* durch die Schlaufe.



Schließlich noch straffziehen. So seht Ihr selbst den fertigen Gürtelknoten von oben ...



... und so sehen ihn Eure Trainingspartner von vorne. Im Idealfall sind die Enden gleich lang.

Anleitung mit freundlicher Genehmigung des [Yawara Berlin](#).