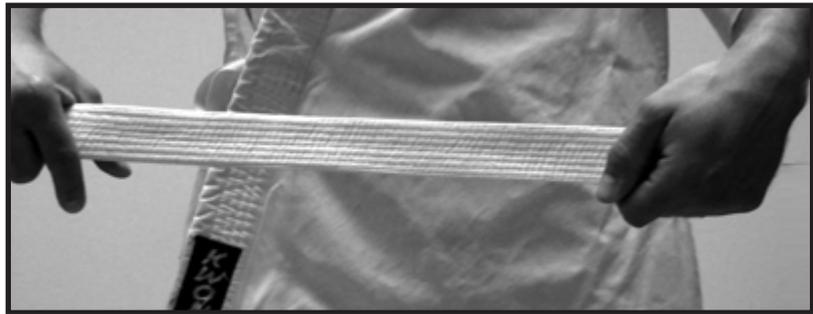




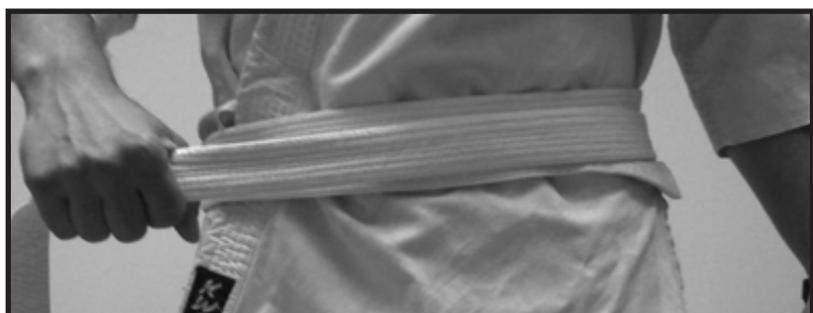
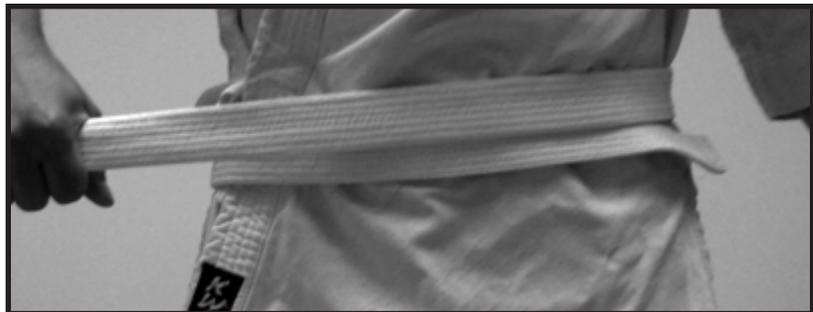
Gürtelbinden

Obi (jap.) ist der Gürtel - Im japanischen Budo gehört er zu jedem Keikogi (Sportkleidung für Budō-Sportarten) und dient meist funktional zum Zusammenhalten des Uwagi (Anzugjacke). (Quelle: Wikipedia)

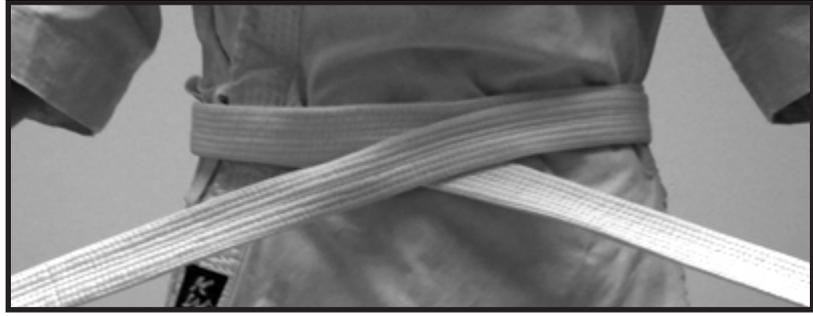
Das eine Ende des Gürtels in die linke Hand nehmen, der Rest des Gürtels ist in der rechten Hand.



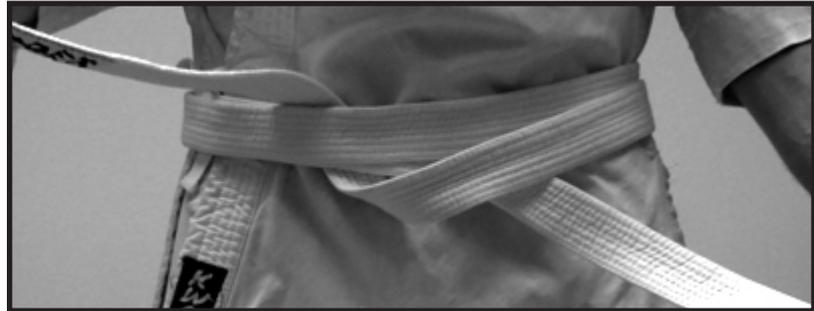
Der Gürtel wird zwei Mal um die Hüfte gewickelt.



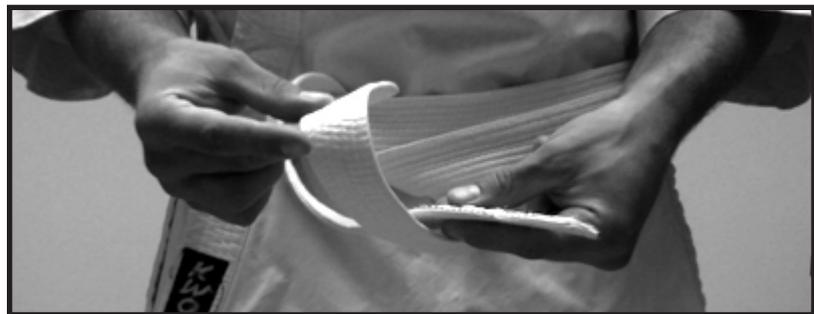
Das untere Ende herausziehen und den Gürtel so zurechtrücken, dass beide Enden gleich lang sind.



Das obere Ende des Gürtels von unten nach oben hinter beiden Lagen des Gürtels vorbei fädeln.



Das obere Ende auf das untere Ende legen und von rechts zum Knoten durchziehen.



Jetzt noch kräftig an beiden Enden ziehen - Fertig.

