

Gürtelknoten Anleitung

So, dann versucht mal, nach den unten gezeigten Bildern den Gürtel zu binden.

1. Lege den Gürtel auf den Bauch. Ca. 1/6 des Gürtels hängen rechts oder links herunter.



2. Führe den Gürtel zweimal um deine Hüfte. Achte darauf, dass die Enden ungefähr gleich lang sind.



Achte darauf, dass der Gürtel immer stramm anliegt und sich nicht verdreht.

3. Führe nun den oberen Teil des Gürtels unter beide Gürtelstreifen durch.



4. Nimm von dir aus gesehen das linke Gürtelende und leg das rechte Gürtelende darüber.



5. Und führe nun das rechte untere Ende von unten durch die Schlaufe.



6. Ziehe die Gürtelenden nach links und nach rechts, um den Knoten zu schließen.



Der Knoten sollte nun so wie auf dem Foto aussehen.

Wenn du den Gürtel sorgfältig gebunden hast, ist er im Rücken nicht verdreht.

Vielleicht können deine Eltern dich etwas unterstützen.

Viel Spaß beim Ausprobieren.

Deine Trainer werden sich freuen, wenn sie immer schöne Knoten sehen. 😊