

"Wettkampf-Knoten"



Zunächst muß die Mitte des Gürtels bestimmt werden. Halte dann das Mittelteil zusammen.



Lege den Gürtel nun so um dich nach hinten, dass die Mitte vorne auf der Bauchmitte ist.



Führe nun die beiden Enden um den Rücken und wieder nach vorne.



Beide Enden legst Du nun auf der Bauchmitte zusammen, wobei das links kommende Ende über das rechte gelegt wird.



Jetzt nimmst Du das oben liegende Ende und fädelst dieses am Bauch unter den anderen Gürtelteilen entlang - von unten nach oben.



Führe nun das nach oben liegende Ende durch die entstandene Schlaufe nach unten.



Bevor Du das Ende straff ziehst fädelst Du das andere Ende des Gürtels in die jetzt entstandene Schlaufe nach unten.



Nun ziehst Du an beiden Enden des Gürtels.



Ziehe den Knoten nun fest, in dem Du beide Enden richtig nach außen ziehst.



Fertig ist Dein Knoten und der Judo-Gürtel ist richtig gebunden.



So sollte das Ganze von hinten aussehen.

Natürlich gibt es auch noch weitere Möglichkeiten den Judo-Gürtel zu binden, wir haben jetzt die Methode des einfachen Knotens gewählt.