

## Wettkampf-Knoten:



Nimm das Ende des Gürtels und führe von links zur Mitte vom Rücken. Halte das Ende fest.



Nun wickelst Du das andere Ende des Gürtels einmal um Dich rum bis nach vorne zum Bauch.



Von hinten sollte das dann so aussehen, das die Schichten alle gerade übereinander sind.



Nun wickelst Du das lange Gürtelende noch einmal um den Rücken bis zum Bauch.



Dieses Ende führst Du nun von unten nach oben unter dem Gürtel hindurch.



Ziehe das Gürtelende bis nach oben durch, so dass keine Schlaufe entsteht.



Nun ziehst Du das andere Gürtelende (das ist jetzt ganz unter den Gürtelschichten links) nach unten.



Das nach oben zeigene Gürtelende steckst Du nun nach links zwischen die Gürtelwickelung von oben nach unten.



Das andere Gürtelende steckst Du jetzt in die entstandene Schlaufe von oben nach unten.



Nun ziehe beide Gürtelenden fest, in dem Du sie nach außen ziehst.



Fertig ist Dein Wettkampf-Knoten.