Gürtelbinden mit kleinen Tricks:

1.
Finde die Mitte von deinem Gürtel, indem du ihn über deine Hand legst und so verschiebst, dass die Gürtelenden an beiden Seiten gleichlang herunterhängen.

2.
Lege nun die linke Jackenseite über die rechte und die Mitte des Judogürtels darüber auf deinen Bauch.

3.
Führe den Gürtel auf beiden Seiten um die Hüfte herum.
Dabei musst du dir die Gürtelenden hinter deinem Rücken in die jeweils andere Hand übergeben!

4.
Tipp: Fass den Gürtel nicht an den Spitzen (sonst rutscht er leicht herunter!), sondern halte beim Binden die Hände ganz nahe an deinem Körper.
Dann kannst du ein Gürtelende vor deinem Bauch über das andere legen und nun beide mit nur einer Hand festhalten.

5.
Mit der freien Hand stopfst du nun das zuoberst liegende Gürtelende von unten nach oben hinter <u>beiden</u> Gürtellagen hindurch und ziehst es heraus.

6.
Nun hast du eigentlich das Schwerste geschafft.
Zieh den Knoten ein wenig straff, dann kann der Gürtel schon nicht mehr herunterfallen.
Falls die Gürtelenden nicht gleich lang sind, dreh den ganzen Gürtel jetzt noch einmal so um deinen Bauch, dass die beiden Gürtelenden wieder gleich lang herausschauen.

7.
Jetzt legst du das oben herausschauende Gürtelende über das untere und machst damit einen Knoten.
Achte darauf, dass dabei der Gürtel nicht verdreht wird.

8.
So, jetzt beide Gürtelenden zu den Seiten hin fest ziehen – und fertig!