



KARATE



Gürtelbinden

 <p>© www.karate-langen.de</p>	Man nimmt ein Gürtelende in die rechte oder linke Hand und
 <p>© www.karate-langen.de</p>	legt die Hand mit dem Gürtelende auf die rechte oder linke Hüftseite.
 <p>© www.karate-langen.de</p>	Nun wird der Gürtel, 2x um die Taille gewickelt.
 <p>© www.karate-langen.de</p>	Beiden Enden vorm Körper mitteln.
 <p>© www.karate-langen.de</p>	Das Gürtelende der obersten Lage wird von unten durch alle Gürtellagen gesteckt und

	<p>es wird leicht stramm gezogen und nochmal die Länge der Gürtelenden auf Gleichheit geprüft.</p>
	<p>Das oberste Gürtelende wird auf das untere Gürtelende gelegt und</p>
	<p>von unten durchgesteckt.</p>
	<p>Stramm ziehen und</p>
	<p>fertig.</p>
	<p>So sollte der Knoten jetzt aussehen.</p>