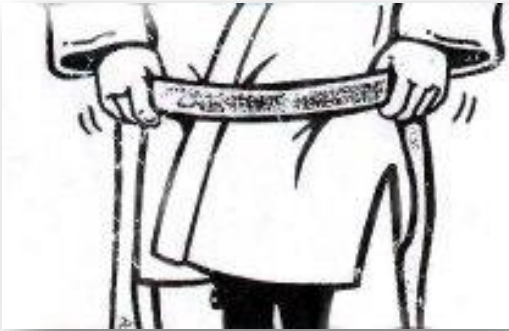


BARANKAMPFSport

KAMPFKUNST - SELBSTVERTEIDIGUNG - FITNESS

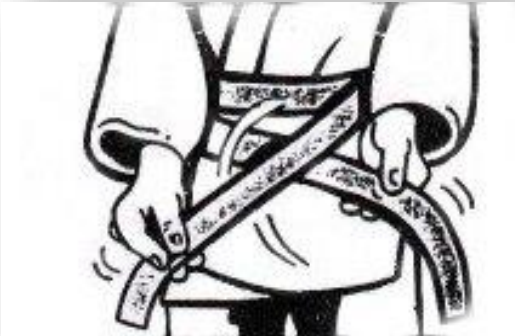
Gürtel binden

1.



Gürtel anlegen.

2.



Ein Ende zweimal um die Hüfte (dabei den Gürtel mit der anderen Hand festhalten).

3.



Das Ende das jetzt vorne ist, von unten nach oben durchziehen.

4.



Mit beiden Enden einen Knoten bilden.

Fertig!

Ideal ist es, wenn beide Enden gleich lang sind und der Gürtelknoten ein Dreieck bildet. Während dem Training sollte der Knoten zwischendurch festgezogen werden, damit er nicht aufgeht.