

Gürtel binden für Meister...

柔道

Es gibt unterschiedliche Möglichkeiten den Gürtel zu binden. Ich habe viele Varianten ausprobiert. Für unser Training hat sich eine besonders bewährt. Sie hat den Vorteil nicht so schnell wieder aufzugehen und der Knoten ist schön flach damit man sich nicht verletzen kann. Außerdem sieht er einfach gut aus...

Das ganze kommt aus Japan dort ist der Kreuzknoten in vielen Budo Sportarten üblich. Ich hab diese Variante auf einer japanischen Homepage gefunden nach langem suchen....



Damit der Gürtel am Rücken nicht überlappt wird gewickelt



Dazu nehme ich die Seite mit dem Logo



und lege es ungefähr in die Mitte am Rücken (kommt auf Deine Gürtellänge an)



Jetzt den Gürtel einfach zweimal.....um den Körper wickeln... bis Du wieder vorne angekommen bist.



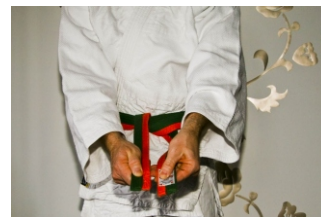
Dieses Ende jetzt unten durchstecken und nach oben rausziehen...



Dann auf der anderen Seite die unterste Schicht (das andere Ende) rausziehen...



..und nun die Längen kontrollieren beide Enden sollten gleich lang sein.



passt...



Jetzt das obere Ende zwischen der obersten und der untersten Schicht durchstecken...



Nun soll das untere Ende, mit einer Drehung, durch das "Auge" des oberen wieder zwischen den Lagen durchgesteckt werden...



(Achte auf das Logo am Gürtel) Jetzt langsam anziehen...



Bis der Kreuzknoten enger wird...



Jetzt kommt der Trick mit dem flachen Knoten! Den Knoten zwischen den Fingern etwas hin und her bewegen...



Nochmal festziehen...



Knoten nochmal flachdrücken...



So sieht das dann aus... schön flach!



Und fertig!



Das ganze von hinten.



Der fertige Knoten.

Diese Anleitung ist nicht ganz einfach zugegeben aber es ist auch noch kein Meister vom Himmel gefallen und mit etwas Übung kann man das Blind. Viel Spaß beim Üben.

Judo Praxis 1 - TSV 1888 - Judo / Tony W. Richter