

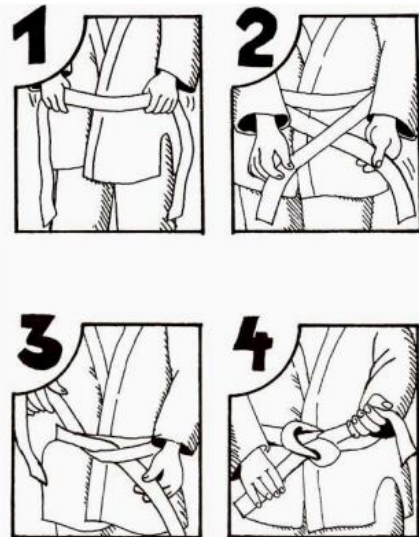


Wie binde ich den Gürtel (jap.: Obi)?

Es gibt mehrere Arten, den Gürtel zu binden. Sie unterscheiden sich zum einen darin, ob der Gürtel auf dem Rücken gekreuzt wird oder nicht und zum anderen in der Art des Knotens. Ein guter Knoten ist aber immer **symmetrisch** und beide Gürtelenden **sind gleich lang**.

Variante 1: einfacher Knoten mit Kreuz auf dem Rücken

- Die linke Jackenseite wird über die rechte Seite gelegt
- Die Mitte des Gürtels auf den Bauch legen
- Beide Enden um den Rücken wieder nach vorne führen (Kreuz auf dem Rücken)
- Das von rechts kommende Gürtelende über beide Gürtelteile und von unten nach oben hinter den Gürtel führen und festziehen
- Die Gürtelenden nochmals mit einem Knoten kreuzen, die Gürtelenden müssen nach unten zeigen
- Knoten fest anziehen



Variante 2: gewickelter Gürtel ohne Kreuz mit festem Knoten („Kata-Knoten“)

