

Judo: Gürtel (Obi) richtig binden



Judogürtel von der rechten Seite her anlegen



Achtung: Das Logo muss nach innen zeigen



zweimal übereinander wickeln



Das untere Ende des Obi herausziehen



Obi drehen, bis beide Enden gleich lang sind



OBERES Ende UNTER dem Obi hindurchziehen



und von oben **ZWISCHEN** den Lagen hindurchstecken



dann **UNTERES** Ende des Obi von oben in die entstandene Schlaufe einführen



und gleichzeitig **ZWISCHEN** beiden Lagen hindurchführen und straffziehen



Fertig. Das Logo liegt jetzt **AUSSEN** links. Beide Enden **UNTER** dem oberen Gürtel.