

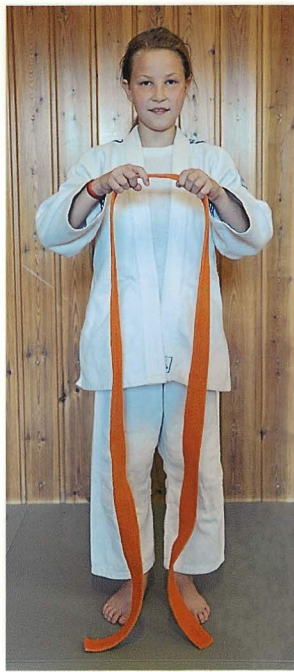
# Wir binden einen Judogürtel Teil 2



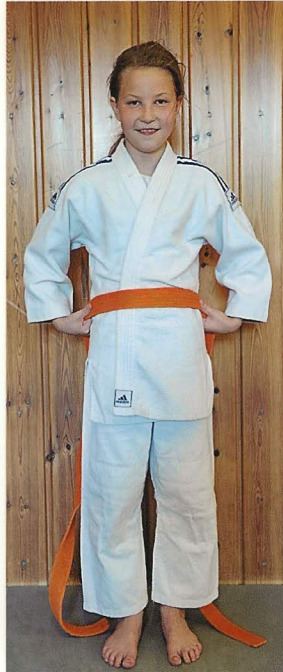
Jennifer



4. Vorderes Ende am Judogi nach oben durchziehen



1. Gürtel halbieren



2. Vorne beginnend um den Körper wickeln



3. Gürtel kreuzen



5. Verknoten und festziehen



6. Wenn es so aussieht, hast Du alles richtig gemacht



Länge des Gürtels:  
3x Hüftumfang

Breite des Gürtels:  
4 - 5 cm

Länge der Enden:  
20 - 30 cm

**Danke Jennifer!**



Links eine weitere Möglichkeit den Gürtelknoten zu binden (hält so besser)