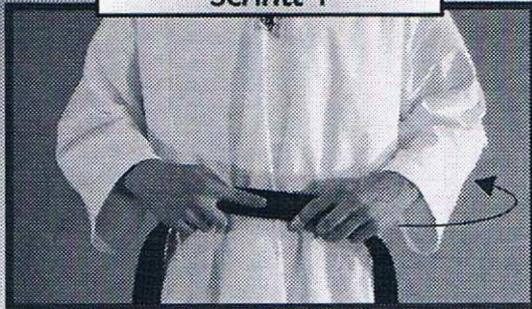


# Anleitung für das Gürtelbinden

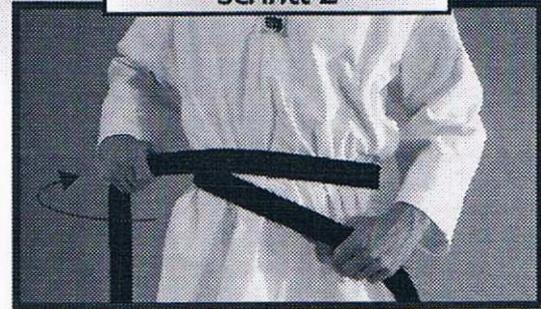
Beim Binden des Gürtels hat sich der Schüler strikt an die folgende Anleitung zu halten:

Schritt 1



Der Gürtel wird genau in der Mitte gegriffen, indem man zwei gleich lange Enden herabhängen lässt. Die Mitte wird dann auf den Bauchnabel gelegt und dort mit einer Hand fixiert.

Schritt 2



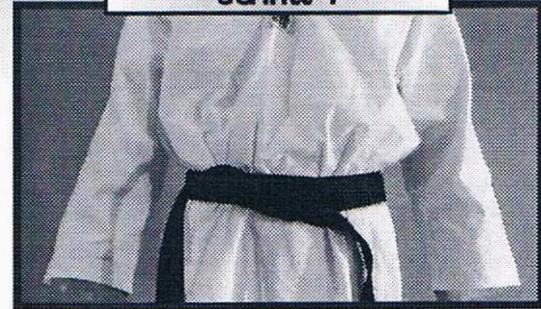
Mit der anderen Hand führt man nun ein Ende des Ty um die Taille. Wichtig ist dabei, dass dieses Ende, das von hinten kommt, unter das andere Gürtelende gelegt wird.

Schritt 3



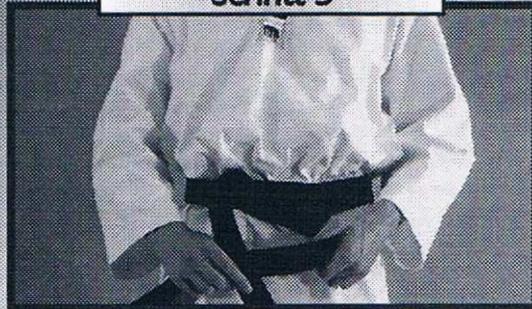
Anschließend nimmt man das andere, oben liegende, Gürtelende und führt es ebenfalls um die Taille bis zum Bauchnabel. Dort erhält man so drei übereinander liegende Gürtelbahnen.

Schritt 4



Das oben liegende Gürtelende wird nun unter bzw. hinter den anderen beiden Gürtelbahnen nach oben geführt. Danach kann der Gürtel festgezogen werden.

Schritt 5



Das untere Gürtelende wird nun eingeklappt und das obere Gürtelende darüber gelegt.

Schritt 6



Abschließend wird das obere Ende von unten nach oben um das andere Ende geschlungen und festgezogen. Der Gürtel ist richtig gebunden, wenn nun beide Enden gleich lang sind.