

Anzug anziehen und Gürtel binden



Hier möchte ich euch zeigen wie der Gürtel im Ju-Jutsu "RICHTIG" gebunden wird. Grundsätzlich könnt ihr auch den Gürtel wie im Judo binden, dies ist nicht Falsch, denn der "Gürtelknoten" ist das Wichtigste. Hierauf möchte ich im Besonderen eingehen.

1. Anzug anziehen

Dies könnt ihr machen wie ihr wollt. Wichtig ist, dass die Ju-Jutsu Hose unter der Ju-Jutsu Jacke ist und die Jacke vorne geschlossen wird.

2. Gürtel binden

Der Gürtel sollte folgende Länge haben: $2 \times \text{Bauchumfang} + \text{ca. } 70 \text{ cm}$ zum Binden. Also versucht mal, nach den unten gezeigten Bildern den Gürtel zu binden.



1. Lege den Gürtel wie auf Bild 1 gezeigt auf den Bauch. Ca. 1/6 des Gürtels hängen rechts oder links herunter.
Meistens bei den Herren rechts bei den Damen links.



2. Führe den Gürtel einmal um deine Hüfte. Siehe Bild 2.



3. Führe den Gürtel ein zweites Mal um deine Hüfte. Lege ihn dann so wie in Bild 3 auf den Bauch.



4. Führe nun den oberen Teil des Gürtels, welcher schon zwei Mal um deine Hüfte gelaufen ist, unter beiden Gürtelteilen durch. Siehe Bild 4.

Achte darauf, dass der Gürtel immer stramm anliegt und sich nicht verdreht.

Nun hast du den ersten Teil des Gürtel binden geschafft. Jetzt kannst du die Gürtelenden etwas lockern und den oberen Gürtel (um die Hüfte laufenden Gürtel) und unteren Gürtel so korrigieren, damit beide Gürtelenden gleich Lang werden.

Du kannst nun den Gürtel an beiden Enden anziehen, damit er fest sitzt.

Du hast nun ein oberes Gürtelende und ein unteres Gürtelende



Bild 5

5. Jetzt kommt der vielleicht wichtigste Teil. Drehe das untere Gürtelende ca. 180°, so dass die Rückseite des Gürtels nach vorne zeigt.

Schaue dir GENAU die Unterschiede zwischen Bilder 4 und 5 an.



Bild 6

6: Lege nun das obere Gürtelende, welches um deine Hüfte gelaufen ist und durch beide Gürtelteile geführt wurde auf den 180° gedrehten Gürtel. Siehe Bild 6.



7. Und führe ihn durch die Schlaufe. Siehe Bild 7.



8. Ziehe die Gürtelenden nach links und nach rechts, um den Knoten zu schließen.
Der Knoten sollte so wie auf Bild 8 aussehen.
Auch wenn du den Gürtel wie im Judo oder Karate um deine Hüfte gelegt hast, ändert dies nichts am Aussehen des Knoten.
Wenn du den Gürtel sorgfältig gebunden hast, ist er im Rücken nicht verschränkt.

Ich hoffe das Gürtelbinden ist nun kein Geheimnis mehr und sehe jetzt nicht mehr so viele falsch gebundene Gürtel.