

Wie bindet man den Gürtel?

Gürtelbinden will gelernt sein. Mit ein bisschen Übung ist es jedoch einfacher als Du denkst. Schau es Dir mal Schritt für Schritt an.



Lege etwa 30 cm des Gurtes nach links, der Rest des Gurtes wird nun nach rechts um den Körper gewickelt.



Den Gurt weiter nach rechts ein zweites Mal um den Körper wickeln, damit zum Schluss auf der rechten Seite ein gleichlanges Stück übrig bleibt.



Nun ziehe dann das lose rechte Ende von unten nach oben unter **beiden** Gürtellagen durch. Nun kannst Du den Gürtel so fest ziehen, dass er sicher sitzt



Hier wird das linke nach unten schauende Teil von oben **zwischen** den beiden Lagen durchgezogen. So dass es nun nach rechts unten zeigt. Es entsteht ein Auge.



Nun steckst Du das rechte obere Teil in Richtung links unten durch dieses Auge zwischen den **beiden** Lagen durch.



Jetzt nur noch ganz kräftig fest ziehen, und schon bist Du fertig.