Gürtelbinden mit kleinen Tricks:

Finde die Mitte von deinem Gürtel, indem du ihn über deine Hand legst und so verschiebst, dass die Gürtelenden an beiden Seiten gleichlang herunterhängen.

Lege nun die linke Jackenseite über die rechte und die Mitte des Judogürtels darüber auf deinen Bauch.

Führe den Gürtel auf beiden Seiten um die Hüfte herum.
Dabei musst du dir die Gürtelenden hinter deinem Rücken in die jeweils andere Hand übergeben!

Tipp: Fass den Gürtel nicht an den Spitzen (sonst rutscht er leicht herunter!), sondern halte beim Binden die Hände ganz nahe an deinem Körper. Dann kannst du ein Gürtelende vor deinem Bauch über das andere legen und nun beide mit nur einer Hand festhalten.

Mit der freien Hand stopfst du nun das zuoberst liegende Gürtelende von unten nach oben hinter *beiden* Gürtellagen hindurch und ziehst es heraus.

Der gordisch-japanische Knoten

Nun hast du eigentlich das Schwerste geschafft. Zieh den Knoten ein wenig straff, dann kann der Gürtel schon nicht mehr herunterfallen.
Dreh den ganzen Gürtel jetzt noch einmal so um deinen Bauch, dass die beiden Gürtelenden wieder gleichlang herausschauen.

Jetzt kommt der Trick:
Du steckst das oben herausschauende Gürtelende locker von oben her zwischen den beiden Gürtellagen hindurch, so dass eine Schlaufe entsteht. Achte darauf, dass dabei der Gürtel möglichst nicht verdreht wird.

Nun nimmst du das andere Ende des Gürtels und steckst es ebenfalls von oben her durch die eben entstandene Schlaufe und *gleichzeitig* zwischen den beiden Gürtellagen hindurch.

Festziehen – und fertig!
Beide Gürtelenden sind jetzt *unter* der oberen Gürtellage und dadurch geht der Knoten nicht mehr so schnell auf!