

Den Gürtel richtig binden

Immer wieder wird gefragt, wie denn der Gürtel richtig gebunden wird. Nun, ich habe verschiedene Varianten gesehen, halte aber die folgende für den Anfänger die Beste.

**Die linke Seite der Judojacke über die rechte Seite legen
Die Mitte des Gürtels auf "Bauchnabelhöhe" legen**

Nun kreuze hinten den Gürtel.

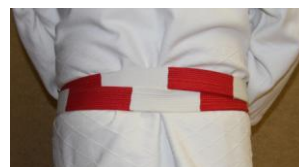
Vorne nochmals das Gleiche: Einfach den Gürtel kreuzen!

Das oberste Gürtelende wird von unten unter allen Gürtellagen hindurch gesteckt...

Nun zieht man den Gürtel stramm, legt das obere Gürtelende über das Untere Gürtelende. Das obere Ende wird durch die Schlaufe des unteren Gürtelendes gezogen und zur Seite in Gürtelhöhe stramm gezogen. Fertig

Wissenswertes zum Ritual der Gürtelbindung.

1. Man sucht die Mitte des Gürtels
die Mitte symbolisiert den Ursprung der Kampfkünste. Diese Mitte wird auf unser Zentrum gelegt, dem Unterbauch (Hara).
 2. Man wickelt den Gürtel zweimal um die Taille.
dies soll den Schüler an den vollständigen Zyklus des Trainings erinnern, der bei Schülern und Ausbildern der Gleiche ist.
 3. Nach japanischer Tradition wird der Gürtel auf dem Rücken gekreuzt. auf dem Weg der Entwicklung der Kampfkünste begegnen sich die Wege der verschiedenen Künste, je länger man sich mit einer Kunst beschäftigt, desto mehr erkennt man die Ähnlichkeiten der Stile.
- Nach chinesischer Tradition kreuzt sich der Gürtel nicht auf dem Rücken.
viele Kampfkünste haben chinesische Wurzeln (Shaolin)
4. Der Gürtel wird vorne mit dem linken Ende gebunden.
diese Ausbildung ist an den Geist gebunden
 5. Der Gürtel wird zu einem viereckigen Knoten gebunden. Das linke Ende hängt rechts und das rechte Ende links herunter.
fast alle Kampfkünste haben den gleichen Ursprung
 6. Beide herabhängende Gürtelenden sind gleich lang vom Knoten gemessen. Wahrung des Gleichgewichts zwischen Technik und Geist in den Kampfkünsten



Das Gürtelbinden zweite Variante

Die zweite Variante hält besonders gut bei neuen Gürteln, weil die noch etwas steif sind. Auch beim Katatraining würde ich den Knoten empfehlen.



Linker Teil der Jacke liegt über dem rechten (ob männlich oder weiblich). Etwa 30 cm des Gurtes nach links, den Rest um den Körper wickeln.



Dann noch ein zweites mal um den Körper wickeln. Nun sollte ein etwa gleich langes Stück nach rechts übrig sein



Diese Stück von unten, ganz hinten durch nach oben durchschlaufen.



Nun das linke Teil zwischen den Lagen von oben durchschlaufen so dass ein Trichter entsteht.



Das rechte Teil nun von oben im Trichter zwischen den Lagen durchstecken.



Anziehen und flach drücken so, dass der Gürtelknoten nicht verdreht wird.