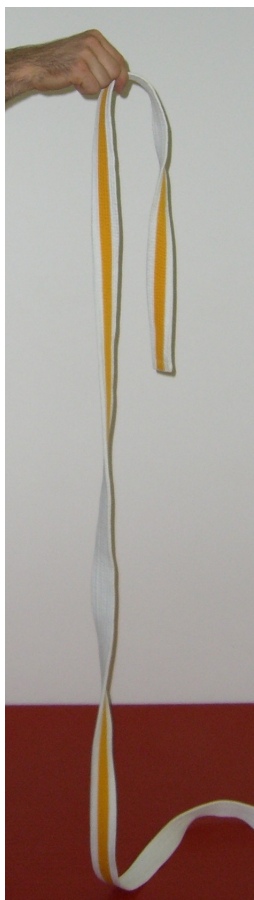


# Den Gürtel richtig binden (fest)



## Wickeln:

1. Den Überstand abmessen (ausprobieren!).
2. Auf dem Bauch anfangen.
3. Das lange Ende einmal herumwickeln. Jetzt liegt die Gürtelmitte auf dem Bauch.
4. Noch einmal herumwickeln.



## Knoten:

5. Das obere Ende unter beiden Lagen durchziehen.
6. Ersten Knoten fest ziehen.
7. Das obere Ende geht zu seinem Freund.
8. Das untere Ende geht durch die Schlaufe...
9. ...und zwischen den beiden Gürtellagen durch.
10. **Seitlich** fest ziehen.

