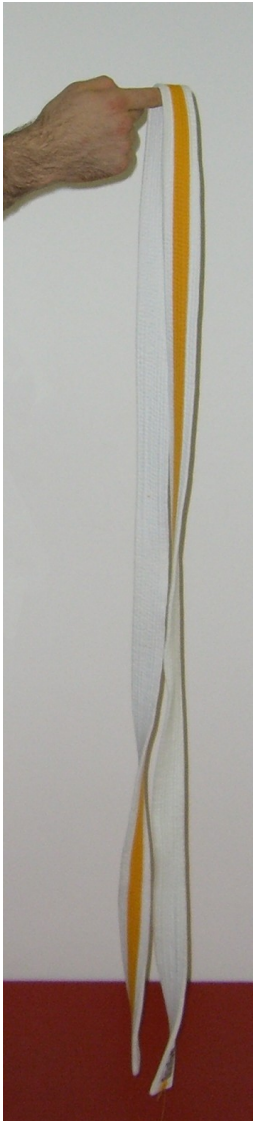


# Den Gürtel richtig binden (schnell)



## Wickeln:

1. Die Mitte bestimmen.
2. Die Mitte auf den Bauch legen.
3. Beide Enden nach hinten führen und überkreuzen.
4. Nach vorne führen und vorne überkreuzen.



## Knoten:

5. Das obere Ende unter beiden Lagen durchziehen.
6. Ersten Knoten fest ziehen.
7. Das obere Ende über das untere legen.
8. Einen Knoten machen.
9. Die Enden so drehen, dass die Vorderseite sichtbar ist, und **seitlich** fest ziehen.

