

<p>Hier beginnt alles noch ganz leicht:</p> <ul style="list-style-type: none"> • die linke Seite der Judojacke über die rechte Seite legen • die Mitte des Gürtels auf "Bauchnabelhöhe" legen 	
<p>Nun dreht sich Judoki um und kreuzt hinten auf dem Rücken den Gürtel: Für die Fotos hat Judoki verschieden farbige Gürtel genommen, damit Ihr alles besser sehen könnt.</p>	
<p>Vorne den Gürtel nochmals kreuzen, sodass die linke Seite (schwarz) oben liegt.</p>	
<p>Nun wird es ein wenig schwieriger: Das obere Gürtelende (schwarz) wird von unten unter allen Gürtellagen hindurch gesteckt... ... und einmal fest ziehen.</p>	
<p>Nun wird das schwarze Gürtelende von oben wieder zwischen den Gürtellagen nach unten gesteckt: Die beiden Gürtelenden zeigen nun in dieselbe Richtung. Passt bitte darauf auf, dass bei dieser Aktion der Gürtel nicht verdreht wird!</p>	
<p>Nun ist der "orange" Teil dran. Hole den orangenen Teil und stecke ihn von oben durch die Schlaufe des schwarzen Gürtels hindurch (Achtung! Nicht verdrehen...)</p>	
<p>Nun noch gründlich festziehen und fertig! Klar, das muss fleißig geübt werden!</p>	