

Das Binden des Gürtels (OBI)

Man nimmt ein Ende des Gürtels in die linke Hand (Bild 1), hält es sich an die linke Seite (Bild 2) und bindet sich nun das lange Ende mit der rechten Hand zweimal um den Bauch (Bild 3).



Bild 1



Bild 2



Bild 3

Als nächstes wird das vorher lange Ende von unten durch den um den Bauch gewickelten Gürtel hindurch nach oben geschoben (Bild 4). Das andere Ende an der linken Seite wird nach unten geschoben (Bild 5).



Bild 4



Bild 5

Das nun nach oben zeigende Ende wird auf das nach unten hängende Ende gelegt (Bild 6) und anschließend von unten her durch die entstandene Öffnung durch- und fest gezogen (Bild 7). Dabei sollte darauf achtet werden, dass die Enden nun gleich lang nach unten hängen (Bild 8).



Bild 6



Bild 7



Bild 8