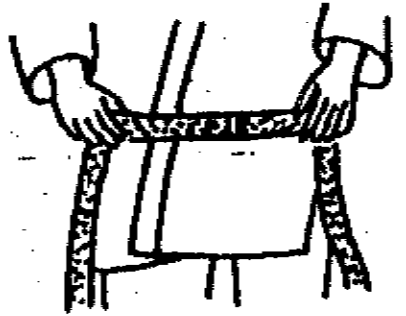
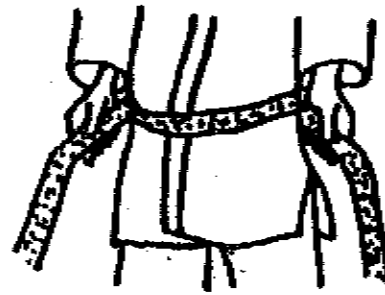


Binden des Judo-Gürtels

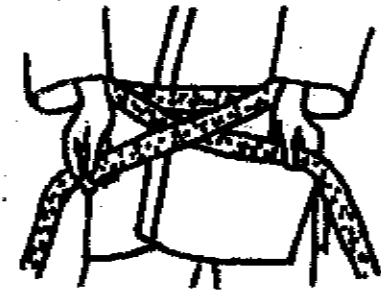
Gürtelmitte vor den
Bauch legen



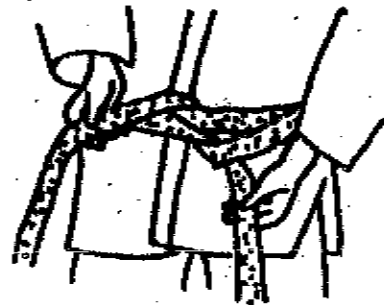
Beide Enden um die Taille
führen und am Bauch wieder
zusammenholen



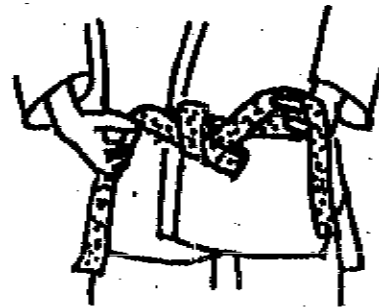
Beide Gürtelenden
überkreuzen



Das oberliegende Ende
unter beiden anderen
Gürtelenden durch ziehen



Oberes Ende über unteres
Ende legen und durch die so
entstandene Schleife ziehen



Enden waagrecht
auseinanderziehen

