

## Wie binde ich meinen Gürtel richtig?



Den Obi von der rechten Seite her anlegen. Soll das aufgenähte Logo später zu sehen sein, muß dieses nach innen zeigen.



Zweimal übereinander wickeln. Der Obi sollte direkt oberhalb der Hüftknochen sitzen.



Das unten liegende Ende des Obi nach unten herausziehen und den Obi drehen, bis beide Enden ungefähr dieselbe Länge haben.



Das obere Ende von unten nach oben unter beiden Lagen des Obi hindurchziehen.



Das nach oben gezogene Ende wieder nach unten führen, unter der obersten Lage hindurch.



Das untere Ende des Obi nach oben ziehen und durch die entstandene Schlaufe führen.



Das durch die Schlaufe gezogene Ende nach unten zwischen beiden Lagen des Obi hindurchführen.



Den Knoten an beiden Enden festziehen. Beide Enden liegen nun unter dem Obi.