

## Gürtel binden

Wie binde ich am besten den Gürtel? Der Knoten soll ja nicht dauernd aufgehen, soll nicht so dick auftragen und natürlich nicht so kompliziert sein. Es soll ja dutzende verschiedene Varianten geben, seinen Gürtel zu binden. Ich zeige hier jetzt mal eine davon, die für mich sehr gut funktioniert und eigentlich auch ganz einfach ist:



Zuerst den Gürtel teilen, am besten in der Mitte.



Den Gürtel zweimal um dem bauch wickeln, so dass die beiden Enden gleich lang sind, und am rechten Ende das Label aussen. Ob der Gürtel sich dabei am Rücken kreuzt oder nicht ist Geschmackssache.



Die Enden vorm Bauch kreuzen, das rechte Ende muss oben liegen.



Jetzt das linke Ende umklappen und ganz hinten unter beiden Lagen durchziehen.



Das rechte Ende umklappen und unter der oberen Lage durchstecken, sodass sich eine Schlaufe bildet.



Das (hochgeklappte) linke Ende in der Schlaufe (durch die Schlaufe) und unter der oberen Lage durchstecken.



Jetzt nur noch festziehen und ein bisschen plattdrücken...Ist flach und geht nicht auf...  
Viel Spass auf der Matte!