

DER PROPELLER AM BAUCH MUSS NICHT SEIN

# WIE BINDE ICH MEINEN GÜRTEL?

■ Wie geht das noch gleich mit dem Gürtel? Kannst du mir den binden? Wie machst du denn deinen Knoten? Ist das nicht egal, wie der Knoten ist?

Zunächst: Ich habe keinen Hinweis darauf gefunden, ob ein Budo-Gürtel auf eine ganz bestimmte Weise gebunden werden muss. Verschiedene Stile, verschiedene Träger, verschiedene Vereine und natürlich verschiedene Gürtel. Beim Arnis ist der Knoten auf der Seite, beim Capoeira gibt es Kordeln und so weiter, darauf möchte ich gar nicht weiter eingehen. Kann ich auch nicht.

Unser Gürtel ist ja für uns ausschlaggebend und da heißt es irgendwo, dass er in erster Linie die Jacke zuhalten soll.

Schön wäre es natürlich, wenn es noch ein bisschen gut aussieht und gleichzeitig gut hält und ich nicht alle Nase lang meinen Gürtel neu zuknoten muss.

Vor allem eins muss nicht sein: Das propellerartige Konstrukt, das man gelegentlich sogar noch um den Bauch eines Danträgers sieht. Das ist doch nicht schön.

Hier also drei Varianten, die alle gut aussehen, vom Standardknoten bis zum extra festen Knoten, der auch nach intensivem Rollen immer noch sitzt.

Viel Spaß beim Knoten.

TEXT / FOTOS: STEFAN KORTE  
MODELL: ANNIKA BRÜGGEMANN

Anfang gut, Ende gut.

1. Wichtig ist, dass man den Gürtel ordentlich um die Taille wickelt, am besten ohne ihn hinter dem Rücken plötzlich zu überkreuzen. Wer mit dem freien Umwickeln Probleme hat, kann den Gürtel mit der rechten Hand auf dem Rücken anlegen...

2. ... und dann links herum um sich herum legen. Mit ein wenig Umsicht gibt es keine Schlaufen und die Bahnen des Gürtels liegen schön aufeinander.

3

3. Es muss dann von rechts das andere Ende vorn übrig bleiben.

4

4. Das führe ich von unten einmal hinter dem Gürtel durch.

6

6. Tadaa. Ich habe schon die halbe Miete: zwei ordentliche Enden für den Knoten. Mit etwas Übung oder Justage sind diese Enden gleich lang. Das hängt natürlich von der Gürtellänge und/oder dem Bauchumfang ab. Von hier aus kann ich unterschiedlich weitermachen.

5

5. Dann ziehe ich das andere Ende von unten heraus.



Der Standard.

1. Nun lege ich das obere Ende auf das untere Ende, sodass sie sich überkreuzen.



2. Mit rechts greife ich durch die so entstandene Schlaufe und packe das obere Ende des Gürtels.

3. Dann ziehe ich meine Hand und das Gürtelende wieder heraus und...



4. ... ziehe die Enden stramm. Der gute Standardknoten für alle Lebenslagen.

Der Feste.

1. Wenn ich einen besonders flach anliegenden und festen Knoten bevorzuge, fädle ich zunächst...



2. ... das untere Ende von oben zwischen den beiden Lagen des Gürtels ein und ziehe es unten heraus. Ich ziehe nicht stramm, sondern behalte eine Schlaufe.



3. Durch die fädle ich jetzt von unten das obere linke Ende des Gürtels...



4. Auch hier ziehe ich noch nicht stramm...

6. Wenn das passiert ist, kann ich beide Enden stramm ziehen und erhalte einen superfesten Knoten, der dazu elegant ist.



5. ... denn dieses Ende muss jetzt auch noch von oben nach unten durch die beiden Lagen des Gürtels.

Der Extravagante.

1. Für diesen Knoten muss das untere Ende deutlich länger sein als das obere. Wieviel genau findet man nach einer Weile probieren leicht heraus.



2. Das untere lange Ende kommt von oben hinter allen Gürtellagen her...



3. ... bis ich vorn eine ganz kleine Schlaufe habe. Die muss nur groß genug sein, dass das andere Ende da durch passt.



4. Genau das stecke ich nun da durch, auch hier lasse ich eine kleine Schlaufe übrig.



5. Nun nehme ich wieder das andere Ende...



6. ... und führe es durch diese Schlaufe.



7. Etwas justieren und festziehen. Dann habe ich einen dekorativen Knoten, der fest ist und auch vor der Eisdele einen schlanken Fuß macht. Warum auch immer ich im Gi dahin gehen sollte...