



# Gürtelbinden - leicht gemacht!



Nimm den Gürtel so, dass Du seine Mitte in einer Hand hältst.



Führe den Gürtel mit beiden Händen nach hinten um Deinen Körper.

Tausche die Gürtelenden hinter Deinem Rücken und führe sie wieder nach vorne. Die Gürtelenden sind etwa gleich lang.



Auf dem Bild rechts kannst Du erkennen, dass der Gürtel sich hinten überkreuzt.



Führe nun das obere der Gürtelenden unter beiden um Deinen Körper laufenden Gürtelschlaufen hindurch.



Aus den beiden Gürtelenden bindest Du einen einfachen Knoten.

Ziehe den Knoten fest.



Fertig!

