

- Taekwondo Schlins - <http://www.tkd-schlins.at> -

Wie man den Gürtel bindet

Posted By [Jörn Weichert](#) On 29. September 2010 @ 07:01 In | [Comments Disabled](#)

Es gibt mehrere Möglichkeiten den Gürtel zu binden. Welches die beste ist, da scheiden sich die Gemüter. Hier zeigen wir Euch zumindest die einfachste Methode (Illustrationen Quelle: Wikipedia).



Den Ty an der rechten Seite oberhalb des Hüftknochens anlegen



nach hinten führen und zweimal übereinander wickeln



das untenliegende Ende nach unten herausziehen und den Ty drehen, bis beide Enden ungefähr die gleiche Länge haben; alles mit der linken Hand fixieren



das obere Ende von unten nach oben unter beiden Lagen des Ty hindurchziehen, Endenlänge nachjustieren und festziehen



nun das obere Ende nach unten über das untere führen und durch die entstandene Schlaufe nach oben ziehen



den Knoten festziehen und mittig ausrichten. Fertig.

Der Gürtelknoten befindet sich am Habookbo, dem Energiezentrum des Vitalbereiches, der Körpermitte des Menschen. Dieser befindet sich einige fingerbreit unterhalb des Bauchnabels.

Das Zusammenbinden des Ty soll außerdem die Verbindung zwischen Körper und Geist symbolisieren.

Article printed from Taekwondo Schlins: <http://www.tkd-schlins.at>

URL to article: <http://www.tkd-schlins.at/wie-man-den-gurtel-bindet/>