

Wie bindet man den Gürtel?

Der Gürtel gehört in fast allen asiatischen Kampfkünsten zur kompletten Trainingsbekleidung. Er ist immer aus kräftigem Stoff, meistens Baumwolle und üblicherweise ca. 4 cm breit, wird oberhalb der Hüfte zweimal um den Körper gewickelt und vorn mit einem Kreuzknoten (Weberknoten) geschlossen.

Der Gürtel des Taekwondo-Trainingsanzuges wird Ty genannt. Er hält den Anzug zusammen und die Farbe gibt Anhaltspunkte über das technische Können, die sportliche Leistung und das theoretische Wissen seines Trägers.

Es gibt mehrere Möglichkeiten den Gürtel zu binden. Die bekannteste Methode ist die folgende.

Methode Gürtelbinden:



1. Den Gürtel an der linken Seite oberhalb des Hüftknochens anlegen.



2. Zweimal übereinander wickeln.



3. Das untenliegende Ende nach unten herausziehen und den Gürtel drehen, bis bei den Enden ungefähr die gleiche Länge haben; alles mit der linken Hand fixieren.



4. Einen einfachen Knoten machen, wobei das obere Ende von unten nach oben unter beiden Lagen des Gürtels hindurchgezogen wird, Endenlänge nachjustieren und festziehen.



5. Nun einen zweiten einfachen Knoten machen, diesmal aber nur außen, wobei das obere Ende nach unten über das untere geführt wird.



6. Den Knoten festziehen und in der Mitte ausrichten. Fertig.