

# So binden wir den Gürtel

kurzes Ende nach links



einmal hintenrum



nochmal hintenrum  
über dem Gürtel



jetzt unter beiden  
Gürtel nach oben



rechte Hand unter dem  
Gürtelende der linken Hand



jetzt waagrecht nach rechts



Gürtel darf nicht verdreht sein



stramm angezogen  
perfekter Knoten !