

# Aikido Luzern

## Gurtbinden



Linker Teil der Jacke liegt über dem rechten (ob Mann oder Frau). Etwa 30 cm des Gurtes nach links, den Rest um den Körper wickeln.



Dann noch ein zweites mal um den Körper wickeln. Nun sollte ein etwa gleich langes Stück nach rechts übrig sein



Diese Stück von unten, ganz hinten durch nach oben durchschlaufen.



Nun das linke Teil zwischen den Lagen von oben durchschlaufen so dass ein Trichter entsteht.



Das rechte Teil nun von oben im Trichter zwischen den Lagen durchstecken.



Anziehen und flach drücken so dass ein origami-artiges Sechseck entsteht.