

Das Gürtelbinden

1.  Die Gürtelmitte wird auf den Bauch gelegt und die Enden hinten auf dem Rücken gekreuzt.
2.  Nun werden die Enden wieder nach vorne gegeben und das linke Ende über das rechte Ende legen
3.  Jetzt wird das linke Gürtelende zwischen den Gürtel und dem Bauch durchsteckt und festgezogen.
4.  Anschließend wird das obere Gürtelende über das untere Ende gelegt und von unten durch die Schlaufe gesteckt.
5.  Nun werden beide Gürtelenden nach links bzw. rechts festgezogen
6.  Fertig!!!