



# Shaolin-Kempo-Karate Bad Bentheim e.V.

Traditionelle Kampfkunst neu erleben

## Wie binde ich einen OBI:

1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



Der Karategürtel (OBI genannt) kann auf verschiedene Weise gebunden werden. Hier eine Variante:

Den Gürtel wie im Bild 1 an den Bauch anlegen und das längere Ende des Gürtels (welches sich in der linken Hand befindet) zwei Mal um den Bauch führen, siehe Bilder 2-5. Das geführte Ende des Gürtels vor dem Bauch von unten durch alle (zwei) Schlaufen nach oben durchziehen (Bild 6). Die Enden jeweils der Länge nach ausgleichen (Bild 7) und entsprechend Bild 8 kreuzen. Das eine OBI-Endstück, welches zuerst an den Bauch angelegt wurde (vgl. Bild 1) und die Schlaufe unten verlässt, befindet sich beim Kreuzen der Gürtelenden ebenfalls unterhalb (Bild 8). Das untere Ende des OBI von oben durch die Lasche ziehen (Bild 9) und so den Knoten zusammen ziehen, dass sich der Gürtel nicht verdreht.