

# Gürtel binden

- kein Wunder -  
schrittweises vorgehen

Gürtel in eine Hand nehmen und in der Mitte zunächst fixieren (beide Seiten hängen gleich lang zu Boden)



Diese Mitte auf den Nabel legen und die beiden Enden links- bzw. rechtsherum um die Hüfte schlingen

Die beiden Teilstücke auf dem Nabel übereinander festhalten.



Das Gürtelteil das oben aufliegt nehmen, hinter allen von unten



durchschieben und dann hinter den oberen Gürtel von oben reinschieben, sodass dieser parallel zum anderen Gürtelteil schräg zur Seite hängt



Das andere Gürtelteil nehmen vorneherum von oben



durch die Schlaufe des ersten Gürtelteils durchziehen und hinter den beiden (um die Hüfte geschlungenen Teil) durchschieben!



Gürtel so ordnen, dass keine Verdrehung des Gürtels vorliegt, dann festziehen.



Gürtel ist jetzt flach über den Nabel gebunden.