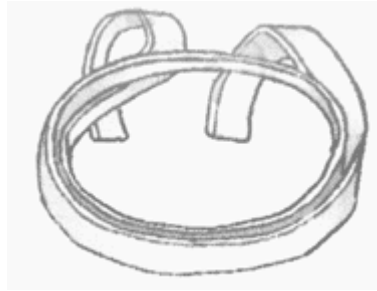


Gürtelbinden

1. Schlinge den Gürtel zweimal um deine Hüfte, so dass beide Enden gleich lang nach vorne herunterfallen.



2. Lege die Enden übereinander.



3. Schlinge das oben liegende Ende unten um alle Gürtellagen herum wieder nach oben.



4. Lege das obere Gürtelende auf das untere.



5. Stecke das unten liegende Ende jetzt von oben durch die entstandene Schleife.



6. Ziehe die Enden kräftig zur Seite hin stramm.

