

Wie bindet man den Judogürtel (Obi)

Gürtelbinden üben mit Akiko
Lieber junger Judoka,

da wir wissen, dass der Gürtelknoten immer wieder Schwierigkeiten bereitet, haben wir eschlossen, dir hier zu zeigen, wie man es macht, dass er nicht nach zwei Minuten wieder aufgeht. Es gibt verschiedene Varianten, den Gürtel (Obi) zu binden; wir haben uns für die entschieden, die wir als Kinder gelernt haben. Wenn sich deine Eltern oder Großeltern noch an den Pionierknoten erinnern, wird's einfacher, wenn nicht, macht's auch nichts. Anne-Sophie (Tochter von Akiko), die zwar mit Judo nichts "am Hut" hat, aber dafür ein absoluter Manga-Fan mit einem "goldenen Händchen" ist, stellt dir eine kleine Helferin zur Seite.

Konnichi wa! - So begrüßen wir uns in Japan, wo ja, wie du sicher schon weißt, Judo herkommt. Anne-Sophie hat mich in den Herbstferien 2005 gezeichnet und sich daher entschieden, mir den wunderschönen Namen Akiko, das bedeutet "Herbstkind", zu geben. Noch habe ich keinen Gürtel um, aber gleich werde ich ihn in die Hände nehmen und dir Schritt für Schritt erklären, wie du ihn binden kannst. Gib dir Mühe, damit du es schnell lernst! Ich wünsche dir dabei viel Erfolg. Bevor du anfängst, achte bitte darauf, dass die Seiten deiner Judojacke, des Kimono, so übereinandergelegt sind, dass sich die linke über der rechten befindet. Wenn du den Aufnäher unten nicht sehen kannst, hast du bestimmt rechts und links verwechselt. Macht nichts, das kannst du ja noch ändern. So, halte nun den Gürtel, wie ich, mit beiden Händen ungefähr in der Mitte, sodass das rechte Ende (das mit dem Aufnäher drauf) ungefähr 10 bis 15 Zentimeter länger als das linke ist. Deine Daumen sollten aneinander liegen.

Nun legst du die Hände auf den Bauch (da wo der Gürtel hingehört, nicht unter die Brust und nicht auf die Hüfte) und wickelst ihn mit beiden Händen gleichmäßig und eng um den Körper.

Wenn sich die Hände hinter dem Rücken begegnen, tauschen sie die Gürtelseiten (ohne sie dabei zu verdrehen!) und ziehen sie weiterhin eng nach vorn. Vor dem Bauch kreuzen die Gürtelseiten, wobei du darauf achten musst, dass, genau wie beim Kimono, wieder die linke über der rechten ist. Nun drückst du dieses Gürtelkreuz mit der linken Hand fest auf den Bauch.

Jetzt schiebst du das von links kommende Gürtelende (das mit dem Aufnäher!) von unten unter den beiden um den Bauch gewickelten Gürtelschlingen hindurch. Nachdem du jetzt die beiden Gürtelenden so gegeneinander gerückt hast, dass sie beinahe übereinander liegen, wickelst du das von oben kommende (du weißt, das mit dem Aufnäher) von links unten um das untere herum und steckst es durch die nun entstandene Schlaufe (Achte auf die rote Pfeilspur!).

Ich weiß, das war ganz schön schwer, aber wenn du oft genug übst, klappt das schon. Nur nicht aufgeben, du willst ja ein Judokämpfer sein!

Naja, du hast es ja auch schon fast geschafft, denn jetzt musst du nur noch darauf achten, dass der Gürtelknoten nirgendwo verdreht ist. Wenn alles in Ordnung ist, ziehst du nun die Enden richtig straff zur Seite: mit der linken Hand nach links und mit der rechten nach rechts.
Das war schon alles! Nun sieh dir dein "Meisterwerk" an. Wenn du zufrieden bist, dann übe gleich noch einmal, und wenn nicht, dann sowieso!

Ich freue mich, wenn es dir mit meiner Hilfe gelungen ist, den Gürtel richtig zu binden und möchte mich bei dir bedanken, dass du mir erlaubt hast, dir zu helfen.
Mit dem japanischen Gruß "Sayonara" möchte ich mich von dir verabschieden und hoffe, dass ich deine Freundin bleiben darf.

Deine Akiko

PS.: Herzlichen Dank nochmal an den Judoverein PSV Erfurt der uns die Bild- und Textdaten zur Verfügung gestellt hat.