



1

Führe die Mitte des Gürtels zum Bauch ...



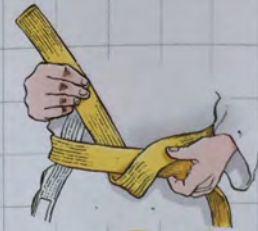
2

... lege ihn um den Körper ...



3

... überkreuze die Enden vorne übereinander ...



4

... und schlinge das oben liegende Ende über den Teil, der am Bauch aufliegt ...



5

... mache einen Knoten mit beiden Enden ...



6

... und ziehe fest!

OBI

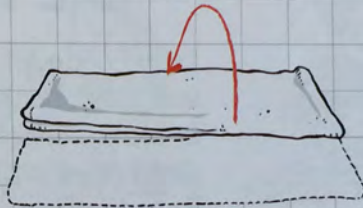
OBI ist der Farbgürtel, den wir zum KARATE-Training anziehen. Wir müssen lernen, ihn gut zu binden, sodass er sich während des Trainings nicht öffnet.

32

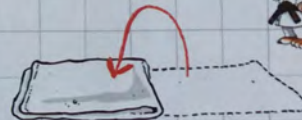
Wir falten unseren KARATEGI



1 Lege die Hose auf



2 Falte sie...



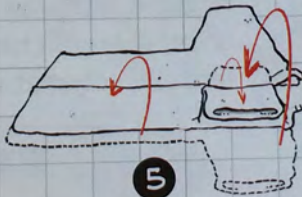
3

Falte sie der Länge nach...



4

Lege die Jacke auf

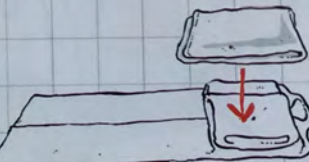


5

Lege die zwei Seiten übereinander, sodass sie sich in der Mitte treffen. Falte die Ärmel

6

Lege die Hose auf die Jacke



7

Falte alles noch einmal zusammen

33