

Det kan i begyndelsen være svært at binde sit bælte. Derfor hjælper dine trænere og andre dig i starten. Sørg for at kigge og høre godt efter, når de viser dig, hvordan bæltet bindes. Du lærer det hurtigt, hvis du selv prøver og derhjemme øver dig på at binde bæltet. Jo hurtigere du lærer at binde dit bælte selv, desto sejere er det.

1. Hold bæltet foran dig, således at højre hånd har fat i den ene ende af bæltet, og venstre hånd har fat i bæltet ca. 40 cm fra højre hånd. Sørg for at bæltet ikke er snoet mellem dine hænder.
2. Læg med venstre hånd bæltet ind mod maven, mens højre hånd fører den korte ende af bæltet rundt om kroppen, så enden af bæltet ligger oven på ryggraden.
3. Lad nu venstre hånd føre den lange ende af bæltet den anden vej rundt om kroppen, så det på ryggen lægges oven på enden af bæltet, som højre hånd fra starten har holdt fast i.
4. Lad nu højre hånd hjælpe venstre hånd med at føre bæltet videre rundt om kroppen, så det til sidst er nået 2½ omgang rundt. Enden af bæltet, som højre hånd fra starten havde fat i, skal blive samme sted på ryggen. Det er vigtigt at bæltet ikke snoes.
5. Hold nu fast med højre hånd om de 3 bæltelag foran maven, hvor der yderst er den resterende del af bæltet, som peger mod venstre. Før nu med venstre hånd denne del af bæltet neden om og op under de 2 lag bæltelag, som er ud for venstre side af maven. Lad den resterende ende af bæltet fortsætte med at pege mod venstre.
6. Hold nu fast om bæltet ved maven med venstre hånd. Lad højre hånd finde den ende af bæltet, som i starten blev placeret på ryggen. Lad denne ende af bæltet blive inderst, men før den ned mod højre lår, så den ved maven peges ned mod højre.
7. Bliv ved med at holde fast i sidstnævnte ende af bæltet med højre hånd, mens venstre hånd tager fat i modsatte ende af bæltet. Træk nu enderne til hver deres side, så bæltet strammes lidt om maven. Hvis de to ender af bæltet ikke er lige lange, drejes bæltet.
8. Bind nu en (halv)knude, hvor du starter med at lægge bælteenden mod venstre op over bælteenden mod højre. Når knuden er bundet, har bælteenderne byttet plads i forhold til højre og venstre. Hvis enderne i stedet penges opad og nedad, har du sandsynligvis lagt den forkerte ende op over, da du bandt knuden, hvilket svarer til at du har bundet en kællingeknude i stedet for et råbåndsknob, som bæltetknuden i princippet er.
9. Stram nu bælteknuden ved at trække enden af bæltelagene til siderne med et par hårde ryk.
10. Husk at sikre dig, at bæltet ikke er snoet. Hverken omkring kroppen eller i knuden.

