

1. Schritt:



Der Gürtel wird vor dem Bauch von der Mitte aus straff an beiden Körperseiten nach hinten geführt. Achtet darauf, dass Ihr wirklich in der Mitte beginnt und beide Enden gleich lang sind.

2. Schritt (Ansicht von hinten):



Auf dem Rücken werden die Enden gekreuzt und mit der jeweils anderen Hand wieder straff nach vorn geführt.

3. Schritt:



Kontrolliert jetzt noch einmal, ob beide Gürtelenden gleich lang sind und korrigiert gegebenenfalls noch einmal die Längen.

4. Schritt:



Kreuzt jetzt die Enden vor dem Bauch, und zwar erst das rechte Ende nach links und dann das linke Ende nach rechts, und übergebt dabei die Enden in die jeweils andere Hand.

5. Schritt:



Haltet die gekreuzten Enden mit der linken Hand am Gürtel fest, führt mit der rechten Hand das rechts befindliche Ende unter dem Gürtel (direkt am Bauch) durch und zieht es straff.

6. Schritt:



Geht mit der rechten Hand unter dem rechts befindlichen Gürtelende durch und zieht das jetzt links befindliche Gürtelende nach rechts, dass eine kleine Schlaufe entsteht (Schritt nicht im Bild). Geht mit der linken Hand in die Schlaufe und zieht das andere Gürtelende nach oben durch.

7. Schritt:



Zuletzt die Ende schön fest ziehen.

... und fertig!

