

„SÅDAN BINDER DU DIT BÆLTE“

Dit bælte (Tii på koreansk) er en meget vigtig del af Taekwondo. Det fortæller bl.a. hvor god du er (Kupgrad/Dangrad), det angiver selv-sagt bæltstedet, knuden symboliserer dit kraftcenter - og så holder den jo også sammen på din dragt (dobog).



I den ene ende af bæltet sidder normalt et mærke.



Tag fat om bæltet med begge hænder og før med venstre hånd den ene ende (med mærket) om bag ryggen. Anbring bæltet, så mærket vender væk fra kroppen.



Anbring med højre hånd bæltet højre rundt om kroppen, så den overlapper den første ende (den med mærket).



Før resten af bæltet højre rundt om kroppen. Tag fat som vist og lad den frie ende falde ned.



Tag nu med højre hånd den frie ende og før den...



... bag om resten af bæltet...



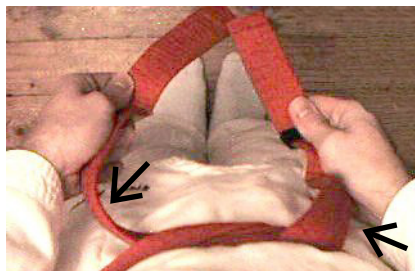
... og træk pænt til.



Tag så med venstre hånd fat i det inderste lag af bæltet (den ende med mærket) ...



... og træk enden helt fri.



Justér nu de to ender, så de ca. er lige lange (drej hele bæltet og tilpas). Tag så fat som vist.

Læg mærke til hvordan bæltet bugter sig.



Nu kommer det svære:

Den højre ende anbringes over den venstre.



Tag fat som vist med højre hånd.



Grib med venstre ned i „hullet“ og tag fat om den højre ende.



Træk den højre ende op gennem „hullet“.

Læg mærke til hvordan bæltet bugter sig.



Træk nu i begge ende samtidig, mens du vrider de to ender hver sin vej, så knuden fremkommer.



Træk stramt til...



Rigtig stramt.



Nu skulle knuden gerne se således ud.



Og er begge ender lige lange, er den helt hjemme. Ellers må du løsne knuden, justere bæltet og prøve igen.