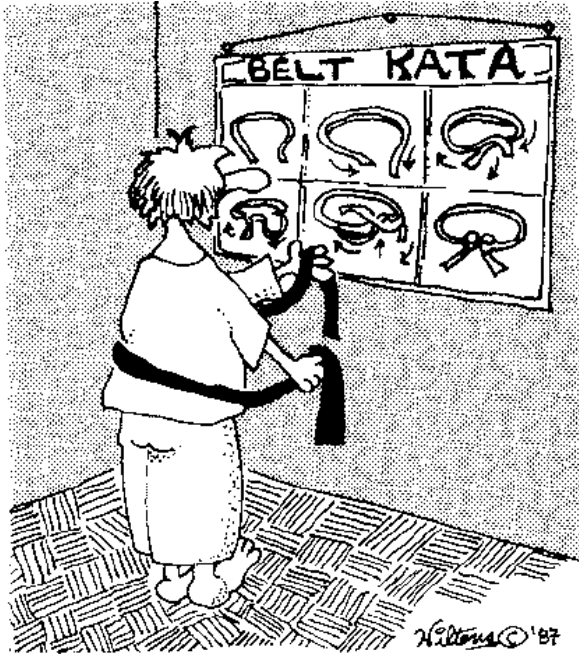


Wie binde ich meinen Obi?



Da es einigen schwer fällt ihren Gürtel korrekt zu binden, habe ich eine kleine Übersicht erstellt, die euch hoffentlich weiterhelfen wird.

Zu Beginn noch etwas Karate-Etikette zum Thema Obi (Gürtel): Wie fast alle Handlungen, Symbole und Riten im Karate hat natürlich auch der Gürtel seine Geschichten und Bedeutungen.

Ein paar möchte ich euch kurz näher bringen:

Der Gürtel umfasst seinen Träger in der Form eines Kreises. Der Kreis ist hierbei ein Symbol für Ganzheit und Harmonie. Er besitzt aber auch

einen Anfang und ein Ende und symbolisiert zusammen mit dem Kreis somit das Gleichgewicht des Universums.

Der Obi steht für den fortlaufenden Kreislauf des Lernens und Lehrens. Um diesen Weg, den „Do“, des Kreislaufs zu vervollkommen, sollte man einen symmetrisch gebundenen Gürtel tragen. Dies ermöglicht, dass der Anfang dem Ende entgegenkommt und umgekehrt. Der Gürtel sollte daher perfekt gebunden werden, schließlich möchte man ja auch auf seinem Do weiterkommen und den anderen Karateka zeigen, dass man in die Geheimnisse des Karate eintauchen will.

Die gleich langen Enden symbolisieren darüber hinaus das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist.

Der Obi hat also nicht nur die praktische Bedeutung den Anzug zusammenzuhalten, sondern vielmehr auch eine mystische Bedeutung, wobei die Farben ebenfalls eine Rolle spielen.

Nun noch eine Übersicht zu den Gürtellängen und dann geht´s auch schon los...

Gürtellänge in cm, bei Körpergröße in cm*						
(Die Gürtelenden sollten mindestens bis zum unteren Rand der Jacke reichen.)						
110-130	130-140	140-150	150-170	170-180	180-190	190-210
200	220	240	260	280	300	320

* laut Angaben von Internet-Shop-Anbietern

Wie binde ich meinen Obi?

Nimm Deinen Obi in die Hand.



Lege die Enden übereinander und finde so die Mitte des Obi.



Lege nun die Mitte des Obi zweifingerbreit unterhalb Deines Bauchnabels an und führe den Gürtel beidhändig nach hinten.



Hinter dem Rücken überkreuzt Du Deinen Obi, so dass der Gürtel Deiner rechten Hand unten und der Deiner linken Hand oben liegt. Achte darauf, dass die Seiten sauber aufeinander liegen, nicht über kreuz!



Wie binde ich meinen Obi?

Führe den Gürtel vor Deinem Körper bis zum Bauch wieder zusammen. Der Gürtel von rechts liegt oben.



Den oberen, von rechts kommenden Gürtel, führst Du nun unter BEIDEN Gürteln hindurch.



Das Gürtelende in Deiner rechten Hand knickst Du nun 90 Grad nach links ab, legst den linken Gürtel darüber und führst sein Ende von unten durch die entstandene Schlaufe nach oben.



Wie binde ich meinen Obi?



Ziehe den Obi an seinen Enden nun kräftig auseinander und die Mitte schließt sich zu einem Knoten.



Die Gürtelenden sollten nun gleich lang sein und der Knoten die typischen Merkmale aufweisen: Ein Tor bzw. ein Dreieck und zwei Lippen (Dach und Säulen des Tores).

Ich hoffe, das Gürtelbinden ist nun kein Geheimnis mehr und ich sehe in Zukunft nur noch korrekt gebundene Obi. ☺