



1. Linke Hand hält das Ende des Gürtels, während die rechte Hand den Gürtel vor dem Bauchnabel hält. Der Rest des Gürtels hängt lose zu Boden. Die linke Hand fixiert den Gürtel hinten auf dem Rücken.



2. Rechte Hand beginnt den Gürtel aufzuwickeln.



3. Ende des Gürtels vor dem Bauchnabel von unten nach oben zwischen den Gürtellagen durchstecken und das Ende lose hängen lassen (rechte Hand)

Ohne Bild

4. Linke Hand zieht das andere Gürtelende, das als nächstes zum Bauch ist (3.Lage) nach unten hervor.



5. Prüfen, ob beide Gürtelenden gleich lang sind. Falls nicht, wird der ganze Gürtel in die Richtung des kürzeren Gürtelendes gedreht und geprüft, ob beide Enden nun die gleiche Länge haben.



6. Erst wenn beide Gürtelenden gleich lang sind geht es hier weiter. Oberes (rechtes) Gürtelende nach oben in den Gi stecken.



7. Unteres (linkes) Gürtelende zwischen den anderen Gürtellagen von oben nach unten durchstecken, so dass sich eine Schlaufe über der Hand bildet.



8. Hand aus der Schlaufe nehmen und das andere Gürtelende aus dem Gi nehmen. Das Gürtelende nun wie eine Achterbahn von unten durch die Schlaufe stecken, nach oben führen und wieder von oben zwischen den anderen Gürtellagen nach unten stecken.



9. Den Knoten vorsichtig und langsam zusammen ziehen. Am besten beide Daumen zu Hilfe nehmen, die den Knoten langsam am Bauchnabel zusammen schieben.



Auf diese Weise entsteht der sehr flache und stabile Knoten, den wir im TatsuToraKai verwenden.