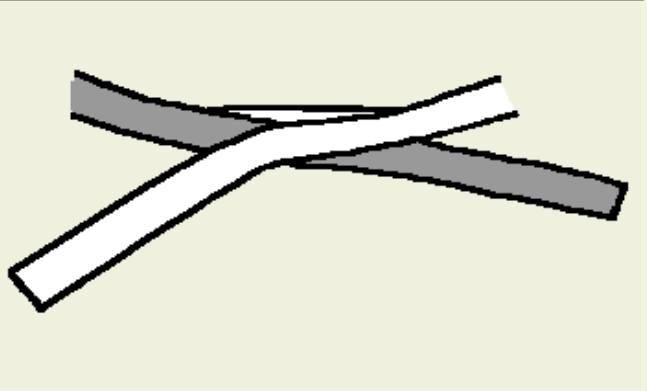
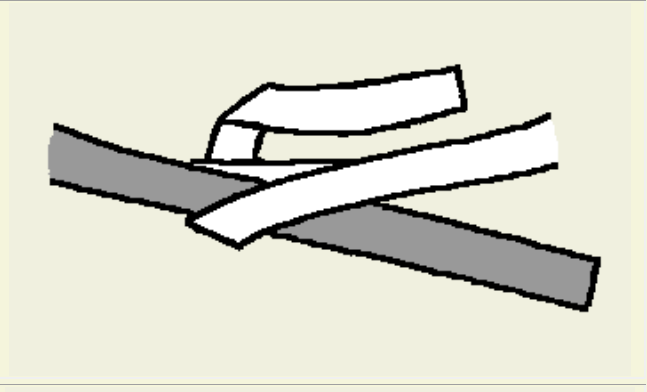
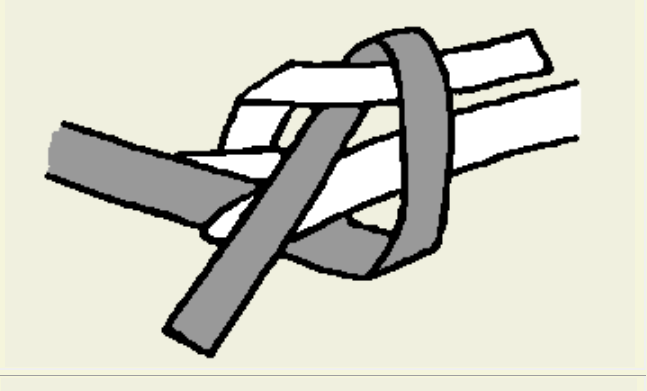
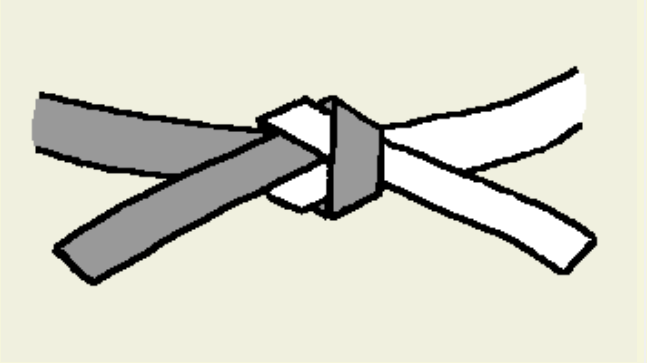


Så knyter du ditt bälte

Bilderna visar knuten som den ser ut om man tittar framifrån. Om du har svårt att se själv, be någon stå framför dig och jämföra med bilden medan du knyter.

	<p>Börja med att lägga bältet så att det går två varv runt kroppen. Ändarna ska mötas mitt fram.</p>
	<p>Dra den yttre änden (ritad vit) uppåt bakom de inre varven. Vik den sedan så den går tillbaka åt det håll den kom ifrån och bildar en ögla.</p>
	<p>Dra den andra änden (ritad grå) upp utanför och in igenom öglan. Se till att även den går ut på samma sida den gick in i knuten.</p>
	<p>Dra åt knuten för att avsluta.</p>

Även en animering av knuten finns på <http://www.stockholmsjudoklubb.se/info/belt/animated.htm>