

Instructies: gordel knopen

Er is een voorgeschreven manier om een gordel ("obi" in het Japans) correct te knopen. Omdat het maar sporadisch wordt uitgelegd op de les, kan je hier altijd nog eens nakijken hoe het ook weer moet.



Stap 1:

- Vouw je gordel in twee en hou het midden voor jouw buik.
- Beide kanten van de gordel dienen even lang te zijn.
- Merk op dat op de foto's de uiteinden gemerkt zijn als A en B, omdat "links" en "rechts" steeds kan afwisselen naargelang de knoop vordert.

Stap 2:

- Plaats het midden van jouw gordel op jouw buik, net onder de navel. (We verwijzen later in de uitleg naar hier terug als "het beginpunt". Zie ook de dikke pijl.)
- Schuif je handen over de gordel opzij (zonder het middelpunt van de gordel te verplaatsen), want vervolgens moet je hem achter je rug kunnen brengen.



Stap 3:

- Leg de rechterkant van je gordel (A) tegen jouw rug door jouw rechterhand verder over de gordel te verschuiven.

Stap 4:



- Neem met je linkerhand dat rechteruiteinde (A) ook vast, samen met het uiteinde dat je al vast had (B).
- Met je rechterhand neem je nu het andere uiteinde over (B) en laat je hand terugschuiven. Zo glijdt je de linkerkant van de gordel (B) over de rechterkant (A).
- Dus op je rug ligt jouw gordel nu netjes over elkaar.

Stap 5:



- Zorg ervoor dat het uiteinde in je linkerhand (A) onder het stuk gordel blijft dat al op jouw buik ligt.
- Glijd jouw handen naar voor, terug naar het midden.
- Net als op je rug ligt hier de gordel netjes over zichzelf.
- Beide uiteinden zijn nog steeds even lang en de gordel mag nergens gedraaid zitten of zichzelf kruisen.

Stap 6:



- Wanneer jouw handen elkaar ontmoeten in het midden, neem je de tegenovergestelde uiteinden over en glijd je jouw handen een stukje terug richting heup.
- Er liggen er nu drie lagen gordel op je buik: kant A, daarop het beginpunt, en helemaal bovenaan kant B.
- Trek de gordel goed aan, zodat hij vast zit maar niet zo vast dat het oncomfortabel wordt.



Stap 7:

- Duw nu het uiteinde in je linkerhand (B) van onder naar boven onderdoor de twee andere lagen heen en trek het naar boven.



Stap 8:

- Vouw het uiteinde in je rechterhand (A) een halve slag naar voor, zodat je een soort brugje vormt.
- Kijk ook naar de foto's bij stap 7 en stap 8, en let op het label op de gordel. Op foto 7 zie je het aan de voorkant van uiteinde A, op foto 8 zit het label aan de achterkant van uiteinde A.



Stap 9:

- Zonder de uiteindes te kantelen of te plooiën, leg je het uiteinde in je linkerhand (B) over het uiteinde in je rechterhand (A).



Stap 10:

- Duw met je linkerhand het uiteinde daar (B) door de nu ontstane opening, net zoals je een klassieke knoop zou leggen.
- Neem het uiteinde (B) vast met je rechterhand.
- Nog niet aantrekken!



Stap 11:

- Voor je aantrekt, draai je het uiteinde in je rechterhand (B) een halve slag naar jou toe.
- Trek de knoop stevig aan.
- Laat de uiteinden naar beneden vallen.



Klaar!

- Een goed gevormde knoop ziet eruit als op de foto.
- De knoop is redelijk plat.
- De neerhangende uiteinden zijn even lang.

