

Knoten sollen halten, was die Gürtelfarbe verspricht!

**Videoanleitung auf:
kihap.de/tkd-aktuell**

von Meister Uwe Wischhöfer

Die Väter unserer traditionellen Kampfkünste zogen einst vor Trainingsbeginn ihr Obergewand aus um die Kleidung darunter für ihre Übungen auf der Matte zu nutzen. Der Dobok wurde dabei von einem weißen Gürtel (Ty) gehalten, der doppelt um die Taille geschlungen und unterhalb des Bauchnabels (Dantion-KI-Zentrum) verknotet wurde. Ein, nach vielen tausend Übungsstunden dunkler, abgegriffener Gürtel, versprach des Trägers Meisterschaft! Heute leisten sich viele von uns nach jeder erfolgreichen Prüfung einen neuen Farb-, oder einen mit Namen bestickten Schwarzgürtel. Damit die neuen Gürtelknoten auch halten, empfehle ich Euch meine Anleitung.



8

Gürtel links
und rechts
abwechselnd
zuziehen!

Fertig!

Wer wie ich täglich auf der Matte steht und darauf achtet, dass Schüler und Meister im Dochang, Dobok und Ty, gemäß der Tradition tragen, ist stets um einen korrekt geknoteten Gürtel über dem Dantion (Quelle der Kraft) bemüht. Bei meinen Jugend- und Erwachsenengruppen bedarf dies keiner besonderen Aufmerksamkeit, da sich hier alle eigenverantwortlich um ihre Gürtelknoten sorgen. In meinem Fall geschieht der prüfende Griff zum Gürtel seit nunmehr über vierzig Jahren völlig automatisch, ohne dass mir dies heute noch bewusst auffällt.

Völlig anders verhält sich dies jedoch in den kleinen Kinder- oder auch den Anfängergruppen. Als Übungsleiter

oder Lehrer verwendet man sehr viel wertvolle Zeit nach diversen Übungen damit, die gelösten Gürtel der Schüler wieder zu binden. Oft vergehen kaum fünf Minuten, dass nicht wenigstens ein Kind wieder einen neuen Gürtelknoten nötig hätte.

Damit ist nun ein für alle Mal Schluss! Zumindest für all die Jenigen, die künftig die nachfolgende Methode, einen Taekwondo oder Hapkido Gürtel zu binden, im Training anwenden wollen! Über ein Monat lang habe ich mit all meinen Schülern diese Methode getestet und es gab keinen einzigen Gürtel, der sich selbst bei

hoher Belastung mit Fallschule, Würfeln, Seilhüpfen, Kämpfen etc. gelöst hätte. Nur zwei Mal musste ich Hilfestellung bei den kleinen Kindergruppen leisten, um diese vom Gürtel wieder zu befreien! Der Knoten ist etwas gewöhnungsbedürftig, aber der Zeitgewinn für Ihren Unterricht lohnt sich in jedem Fall! Viel Spaß, Euer Uwe Wischhöfer

Cedrik Boniberger 8. Kup
und Paula Wassenich 9. Kup
Yi-Jing-Do Akademie (Bonsai)

Vielen Dank für Eure
tolle Unterstützung!



7

hochgehaltenes Gürtelende durch die neu entstandene Schlaufe führen und diagonal zwischen inneren und äußeren Gürtel nach unten schieben

Unteres Gürtelende von oben diagonal nach unten zwischen inneren und äußeren Gürtel hindurch schieben. Das andere Ende hochhalten



6

oberes Gürtelende nach unten führen und direkt am Dobok unter den beiden Schlingen nach oben führen



5

hinten darf sich der Gürtel NICHT kreuzen. Es schmerzt sonst bei der Fallschule!



4



3

Gürtel ein zweites Mal um die Taille schlingen und ausmitteln!

Ein Gürtelende vom Knie zum Becken hochführen oder alternativ die Mitte des Gürtels suchen und auf dem Bauchnabel fixieren

1



2

Gürtel um die Taille schlingen und mit einer Hand fixieren.