



SHIN WON HWA TAEKWON-DO

SÅDAN BINDER DU DIT BÆLTE - SHIN WON HWA STYLE



1. Find midten af dit bælte og placér midten af bæltet lige under navlen.



2. Kryds bæltet på ryggen og før begge snipper frem til forsiden af kroppen. Højre side inderst og venstre yderst.



3. Læg højre side af bæltet ind over forsiden af bæltet, til lidt over midten.



4. Før venstre side af bæltet uden på yderst, til lidt over midten.



5. Før nu venstre side, den yderst snip, ned, under og op bag hele bæltet.



6A. Vær sikker på, at snippen kommer bag begge dele af bæltet og træk op.



6B. Der er nu en snip der peger op og en snip der peger ned - Tag begge.



7. Før øverste snip ned og uden på den nederste snip, som peger mod højre.



8. Før den yderste snip op gennem løkken og træk ud mod venstre side.



9. Træk i begge snipper og stram til, så knuden lukker og holder bæltet samlet.



SHIN WON HWA TAEKWON-DO

SÅDAN BINDER DU DIT BÆLTE - SHIN WON HWA STYLE