



## Knopen van een gordel



Een publicatie van Judoclub Hokkaido Lochristi

Vooraleer de gordel (obi) te kunnen knopen moeten we eerst de judogi aandoen. Op zich niet zo moeilijk, maar voor een leek of beginner kan het handig zijn deze handleiding even door te nemen.

## 1. De broek aandoen en knopen

Bij het aantrekken van de broek zorg je ervoor dat de lusjes aan de voorkant zitten. Het lint dat door de bovenkant gaat eerst goed aantrekken, daarna aan de voorkant aan twee kanten door de lusjes halen en met een strik goed vastknopen.

Veiligheidshalve steek je nadien de lussen gewoon in de broek. Zo voorkom je dat iemand per ongeluk aan te lussen kan trekken.

Voor de allerkleinsten onder ons zijn er ook broeken met een elastiek. Dat is natuurlijk wel zo makkelijk.



## 1. De Jas aandoen

Je judojas wordt links over rechts dichtgeslagen en dichtgebonden door de judoband. (OBI)

Afhankelijk van de buikomvang van de judoka's is de band ongeveer 2.40 tot 3.00 meter lang.

Vrouwen droegen vroeger een speciale vrouwenband: een zwarte band met een witte lijn in het midden over de gehele lengte. Het knopen van de band gebeurt op een speciale manier en dat kan voor de beginner nog wel eens problemen opleveren.



### 3. De gordel knopen

De jas van de judogi zal worden vastgebonden met een gordel. De correcte manier van knopen is hieronder te vinden.



De gordel op  $\pm 1/5$  van de lengte op buik leggen



De rest van de gordel tweemaal om het lichaam wente-  
len, dit over het eerste stuk heen



Eventueel de gordel bijschikken tot beide uiteinden van  
gelijke lengte zijn



Het uiteinde van de gordel (het stuk dat men ronddraai-  
de) onder de rest steken



Het eerste deel van de gordel tussen het omwentelde  
deel steken



Het andere deel door de lus en tussen het omwentelde  
deel steken

De manier van knopen, zoals hiernaast is afgebeeld, waarbij men begint met de helft van de gordel op de buik te leggen. Vervolgens beide delen om het lichaam draaien en vooraan een platte knoop maken, is niet de correcte manier van knopen. Deze past men toe bij kinderen omdat het makkelijker is om aan te leren.

