



1



2



3

Den Gürtel mit der Mitte auf dem Bauch legen und einmal um den Körper führen...



4



5



6

Auf dem Rücken überkreuzt sich der Gürtel. Achte darauf, dass beide übereinander liegen.



7



8



9

Vorne, zwei gleich lange Enden machen. Ziehe das obere Ende durch das untere...



10



11



12

... Ziehe den Gürtel fest. Wieder das obere Ende über das untere...



13



14



15

...Und wieder nach oben durchziehen, festziehen... FERTIG :-)