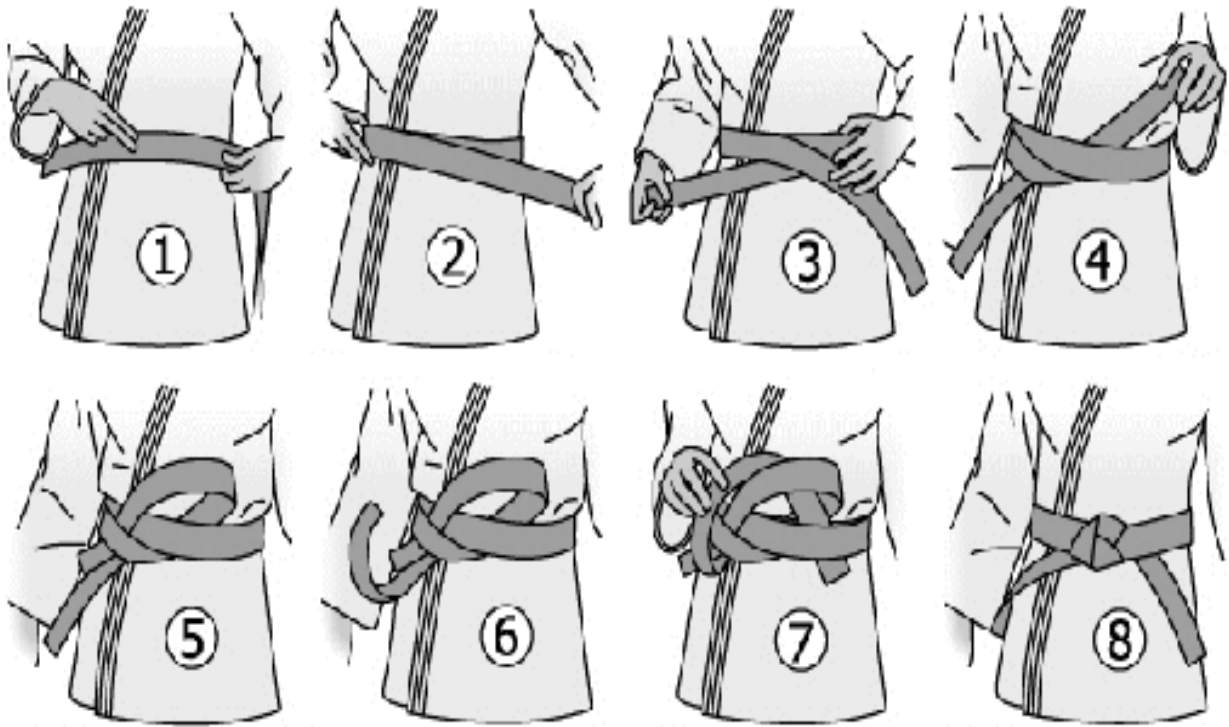


ATT KNYTA SITT BÄLTE



Det finns flera sätt att knyta sitt bälte. På bilderna ovan visas ett sätt att knyta som ofta används av oss som tränar aikido. Man låser här fast bältet på ett bra sätt så att det inte går upp lika ofta. Prova!