



Aikidoclub Aarschot vzw

Jurgen Mertens 0476 71 13 07
Mertens.jurgen@skynet.be

Mireille Vanderbruggen 0497 80 27 93
mireillevanderbruggen@gmail.com

HET KNOPEN VAN JE OBI

De obi (gordel) die een aikidoka om zijn keikogi (aikidopak) draagt is ongeveer 2,5 maal de omtrek van je middel.

De gordel is zo lang omdat hij op een speciale manier wordt gedragen. Het juist knopen van je obi is een teken van respect voor jezelf en het beoefenen van aikido. Gebruik daarom de volgende tips om je gordel correct om je middel te knopen. Wanneer je de gordel juist geknoopt hebt moeten de beide uiteinden gelijk zijn.



Vouw de gordel in twee en plaats het midden op je buik onder de navel.



Trek de obi om je buik naar achteren, achter je rug.



Achter je rug, pak je nu de gordel aan en kruis deze. Breng beide einden nu weer naar voor, voor het midden van je buik.
Zorg ervoor dat beide einden even lang zijn



De obi moet strak om je middel heen zitten. En mag niet gedraaid zitten of ergens kruisen.



Kruis nu het rechter uiteinde over het linker.



Duw nu het rechtereinde onder de beide delen die op je buik zaten naar omhoog.



Trek deze eerste knoop nu goed aan.



Pak nu het bovenste einde van je obi en buig het over het rechter uiteinde naar beneden.



Haal nu het rechter einde onder het linker einde door het gat (dat nu is ontstaan tussen de eerste knoop en het linker einde) omhoog om de tweede knoop te maken. Trek ook deze knoop nu goed aan en zorg dat beide uiteinden even lang zijn.



Indien je de gordel op deze manier gebonden hebt, dan moet de knoop een pijlvorm hebben die met de punt naar rechts wijst waarvan de beide uiteinden even lang zijn.