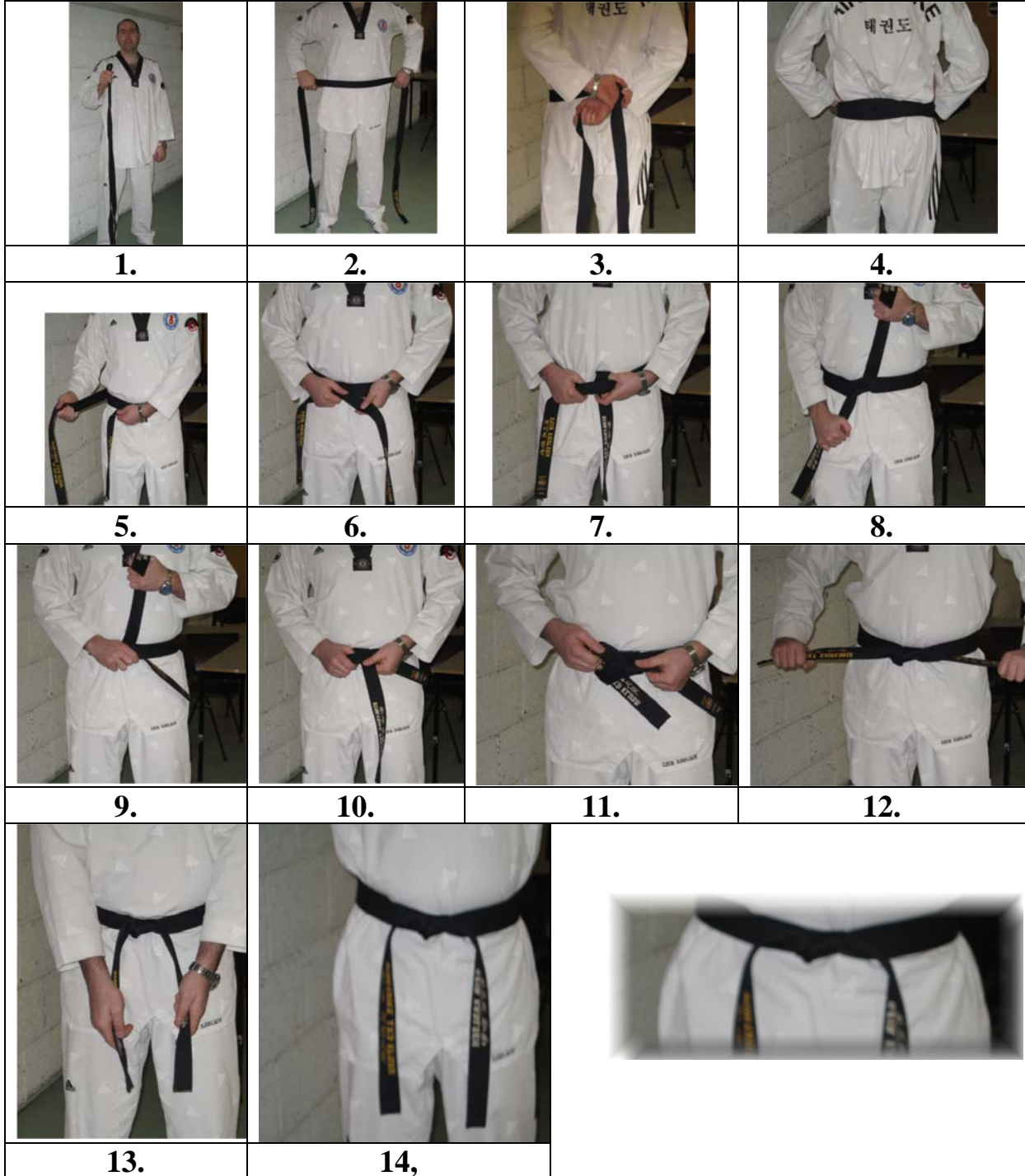


Slik knyter du belte i TTU.



1. Starter med å holde belte i høyre hånd. Beltet skal da være like langt i begge ender. Har du et brodert belte skal klubbnavn holdes på venstre side, slik at klubbens navn ender opp på høyre side. Personlig navn skal ende opp på venstre side.
2. Legg midten av belte under navlen på magen.
3. Før belte bak på ryggen og kryss belte der. Venstre arm går over og høyre arm under. (det skal bli et lite kryss på beltet. (beltet skal ikke ligge oppå hverandre))
4. Før belte frem foran magen igjen.
5. Venstre del av belte legges inntil magen. Høyre del av belte skal nå føres over venstre del.
6. Høyre del legges så utenpå.
7. Høyre del føres bak de to lagene du nå har på "venstre" side.
8. Stramme beltet.
9. Legg høyre del av beltet under venstre.
10. Legg venstre del av belte over høyre.
11. Trekk venstre del igjennom knuten og mot høyre med høyre hånd.
12. Stramme beltet og juster lengden på beltet.
13. Beltet skal være like langt på begge sider.
14. Ferdig 😊.