Het knopen van de band (obi)

Zoals je misschien gemerkt hebt is de band (obi) ongeveer 2,5 maal de omtrek van je middel. Dit is vanwege de speciale manier waarom de band wordt gedragen. Gebruik de volgende aanwijzingen om de band correct om je middel te knopen: Vouw de band in tweeën met de uiteinden samen om het midden van je band te vinden. Plaats vervolgens het midden van de band op de buik net onder de navel.

Trek de band om je buik achter je rug.

Achter je rug, pak je nu de band aan je rechter kant en kruis deze onder de band die van je linker zijde komt. Trek beide uiteinden nu weer voor het midden je buik, zo dat het uiteinde dat nu aan je linkerzijde is onderlangs naar voren komt en het uiteinde aan je rechterzijde bovenlangs.

Zorg nu dat de band overal goed om je middel heen zit. De band mag niet gedraaid zitten en mag nergens kruisen.

Kruis nu het rechter uiteinde over het linker.

Duw nu het rechter uiteinde onder het linker uiteinde en het deel van de band dat al om je buik zat door omhoog. Trek deze eerste knoop nu goed aan. Pak nu het bovenste uiteinde van de band (nu ook aan de linker zijde) en buig het over het rechter uiteinde naar beneden. Haal nu het rechter uiteinde onder het linker uiteinde door het gat (dat nu is ontstaan tussen de eerste knoop en het linker uiteinde) omhoog om de tweede knoop te maken.

Trek ook deze (tweede) knoop nu goed aan en zorg dat beide uiteinden even lang zijn.

Als de aanwijzingen goed gevolgd zijn en de knoop is dus goed gelegd, dan moet de (buitenste) knoop een pijlvorm hebben die met de punt naar rechts wijst en beide uiteinden zijn nu even lang.