

Comment faire son nœud de ceinture



- 1 - Prendre le milieu de la ceinture en la pliant en deux
- 2 - Croiser les pans du judogi en veillant à positionner le côté gauche par-dessus
- 3 - Poser le milieu de la ceinture à plat sur le bas du ventre
- 4 - Enrouler la ceinture autour de la taille en la croisant dans le dos et en ramenant les deux extrémités sur le devant, de façon à faire un tour complet
- 5 - Croiser les deux extrémités de la ceinture
- 6 - Passer le bout du dessus sous les deux épaisseurs de ceinture et serrer en tirant sur les deux bouts
- 7 - Recroiser les deux extrémités, bout du haut par-dessus l'autre, puis par-dessous pour entrer dans la boucle
- 8 - Tirer fort horizontalement pour serrer le nœud
- 9 - Le nœud est bien fait s'il est plat et chaque bout de la même longueur