



Judo Club Centre Var

LE NOEUD DE CEINTURE SIMPLE

1. Fermer le kimono en commençant d'abord par le pan gauche puis le droite qui vient par-dessus (l'inverse est pour les personnes défuntés).
2. Trouver le milieu de la ceinture et placer celui-ci à hauteur de votre nombril.
3. Faites passer chaque pan de la ceinture autour de vous. Chaque extrémité passe derrière vous et repasse de l'autre côté. Veillez à ce que la ceinture soit mise à plat sur toute sa longueur. De la sorte, les deux pans se croisent à hauteur de la colonne vertébrale.



4. L'extrémité gauche (celle qui se trouve dans votre main gauche) revient sur le ventre, ensuite la droite passe par-dessus pour ensuite passer en-dessous de tout.



5. Le pan qui se trouve au-dessus (celui de gauche) va venir par-dessus le pan de droite pour ensuite passer dans la boucle formée par les deux pans. (veillez à ne pas tordre la ceinture durant cette opération).



6. On serre horizontalement.

