



ASSOCIATION KARATÉ SERÉMANGE

Comment nouer sa ceinture

6 étapes pour un nœud bien en place

1 Placez la ceinture



Centrez la ceinture sur votre ventre, avec deux bouts de même longueur.

2 Faites le tour



Passez la ceinture derrière votre taille, puis ramenez les deux bouts devant vous.

3 Passez sous les deux épaisseurs



Croisez les bouts. Passez le bout du dessus sous les deux épaisseurs, de bas en haut.

4 Formez le nœud



Croisez de nouveau les bouts, puis passez le bout supérieur dans la boucle.

5 Serrez des deux côtés



Tirez sur les deux bouts vers les côtés pour obtenir un nœud ferme et plat.

6 Vérifiez le résultat



Les deux bouts ont la même longueur. Le nœud reste centré et bien à plat.

Le bon réflexe : une ceinture à plat, sans torsion, et un nœud qui tient.

Besoin d'aide ? Demandez à votre enseignant.