

Nœud de ceinture



1^{ère} Étape

Poser la ceinture à plat sur le ventre, en prenant soin de conserver les deux longueurs de ceinture identique de chaque côté.

Croiser dans le dos et ramener les 2 bouts de ceinture devant.



2^{ème} Étape

Passer le bout de ceinture droit sous le gauche.

Le bout de ceinture gauche passe entre la ceinture et le karaté-gi, remonte et retombe devant.



3^{ème} Étape

Faire un nœud avec les 2 bouts de ceinture.



4^{ème} Étape

Le nœud est fini !

