

DOCUMENT REALISE PAR LE JUDO- CLUB DE VAIVRE ET MONTOILLE

(Club de Judo de Haute Saône près de Vesoul www.vaivre-judo.com)

L'art de nouer sa ceinture en 10 photos...



- 1 -

Trouver le milieu de la
ceinture en la pliant en
deux.



- 2 -

Placer le milieu de la
ceinture sur le nombril.



- 3 -

Enrouler la ceinture autour de la taille, de façon à faire un tour complet.



- 4 -

Croiser les deux pans en faisant passer le bout de gauche par dessus.



- 5 -

Passer le bout gauche, par le bas, sous la ceinture, en touchant le judogi..



- 6 -

Serrer en tirant sur les deux bouts.



- 7 -

Croiser les deux bouts, celui venant du haut reste par dessus celui qui vient du bas.



- 8 -

Faire le noeud en enroulant le bout qui vient du haut autour de l'autre bout.



- 9 -

Tirer fort
pour serrer
le noeud.

- 10 -



Le noeud
est bien fait
s'il est en
forme de
moustaches
de chat,
chaque bout
d'égale
longueur.