



Tiens ta ceinture devant toi,
par le milieu



Pose le milieu de ta ceinture
sur ton judogi, revers G sur
revers D



Saisi les deux morceaux de ta
ceinture, comme sur le dessin
....



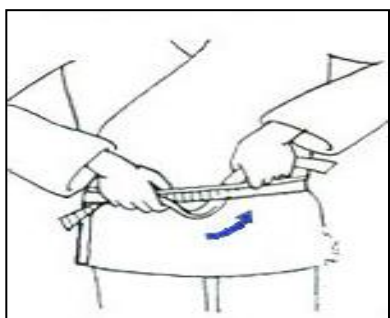
...et fait un tour autour de la
taille, en croisant les 2
morceaux derrière ton dos



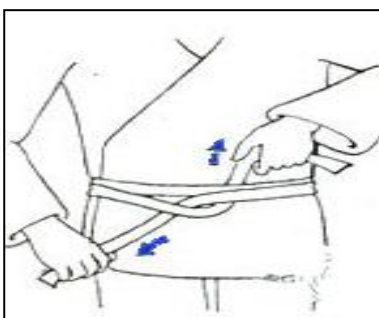
Ramène ensuite devant toi,
les 2 morceaux de ta ceinture



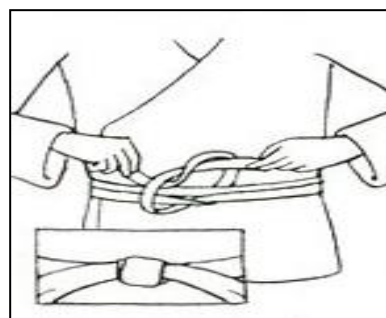
Rabats les 2 morceaux de ta
ceinture sur ton ventre, un
morceau de la ceinture
passant par dessus l'autre



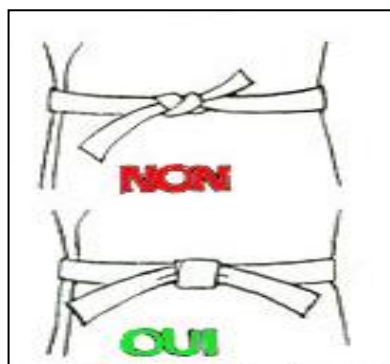
Fait passer le morceau qui est
dessus sous l'ensemble de ta
ceinture, comme sur le dessin



A ce moment là, serre ta
ceinture en tirant sur les deux
extrémités



Tu n'as plus qu'à faire un
nœud simple, vérifie que ta
ceinture ne torsade pas, pour
que le nœud soit plat



**Un beau nœud de ceinture en Judo est
un nœud plat, c'est-à-dire un nœud
d'où partent deux extrémités de
ceinture de même longueur de chaque
côté.**