

Fuji-Kwai

JUDO GAILLAC

**Comment faire son
nœud de ceinture
de Kimono de Judo**

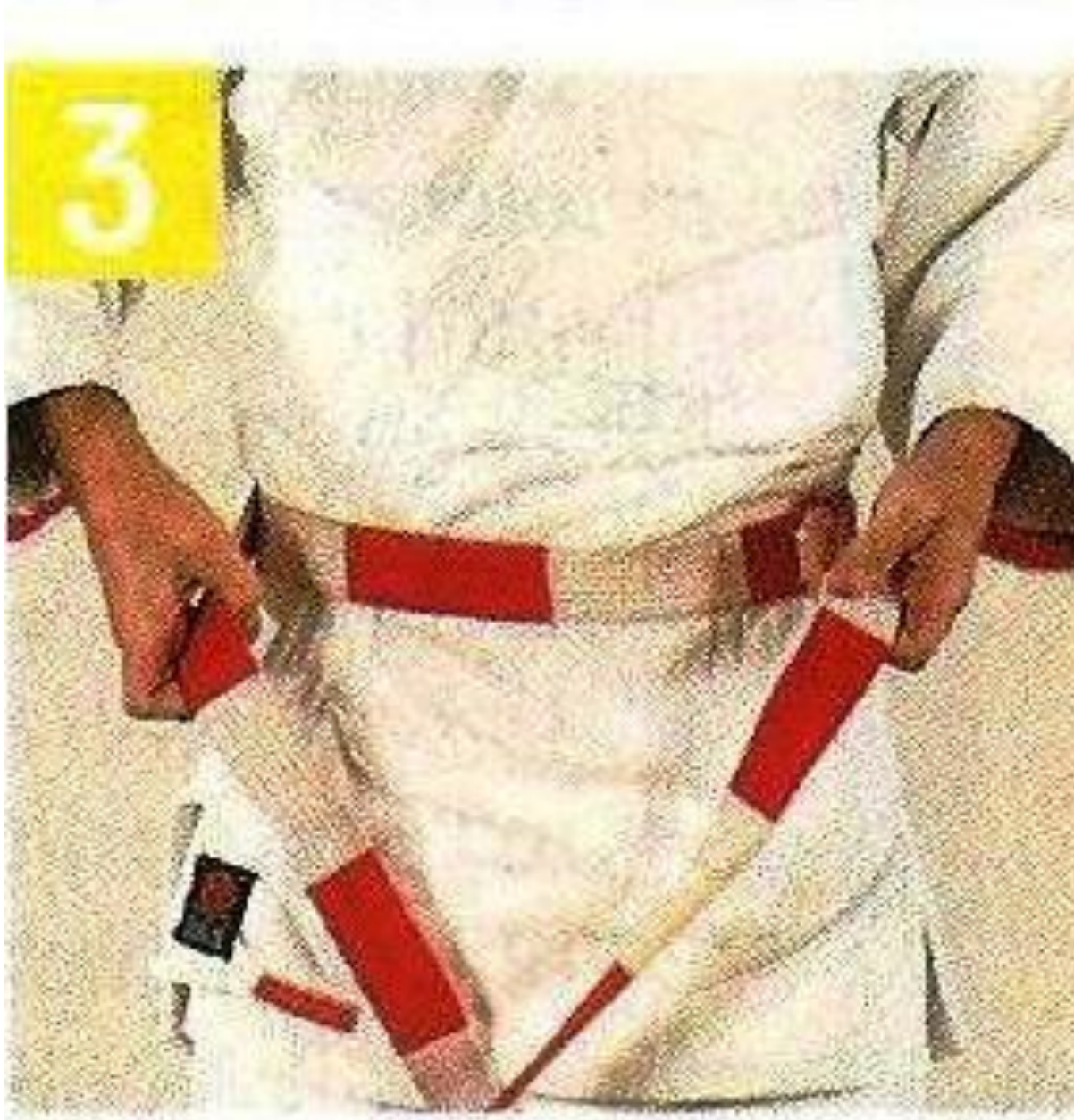
Placer sa ceinture devant soit
le milieu sur le ventre



Croiser dans le dos



Ramener les 2 côtés devant



Ajuster à la taille, et prendre dans
la main le côté du dessus



Passer dessous le pan du dessus



Ressortir de derrière les 2 épaisseurs



Serrer

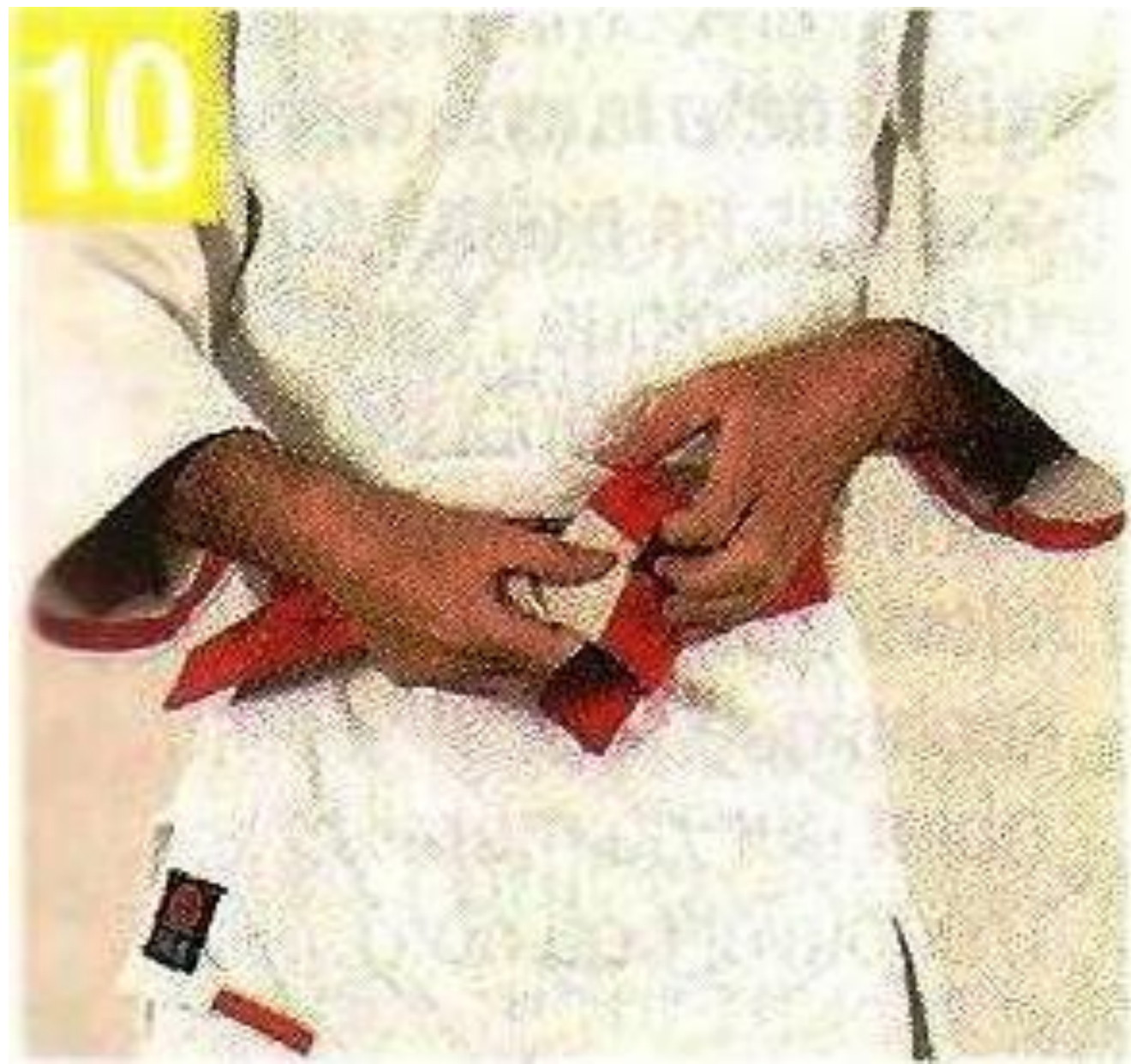


Nouer



9





11



Et Voilà...

