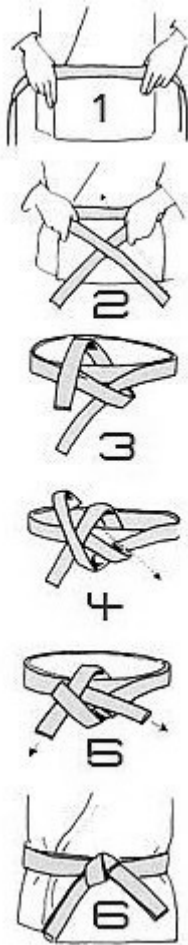


Comment nouer sa ceinture de karaté ?



1. Plaquer la ceinture devant soit à mi longueur.
2. Passer chaque bout de la ceinture autour de son dos jusqu'à les rabattre devant soit (bien à plat).
3. Passer le bout droit sous le gauche et sous la partie de la ceinture décrite à l'étape 1 puis le faire tomber devant soit.
4. Prendre le bout gauche et faire une boucle autour du bout droit en passant par l'extérieur.
5. Veiller à ce que le noeud soit bien plat et serrer en tirant sur chaque bout.
6. Voilà, la ceinture est maintenant nouée ! Vous êtes prêt pour le karate !