



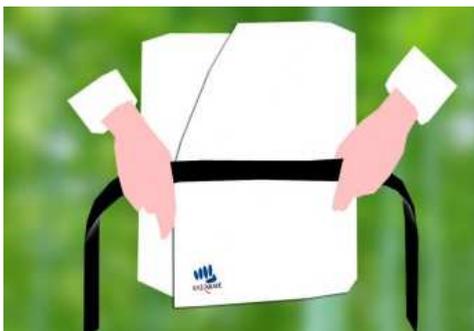
Fiche n°5 : **Nouer sa ceinture**



Aide Kanda a faire son nœud de ceinture

Tu peux bien évidemment te faire aider de quelqu'un !!

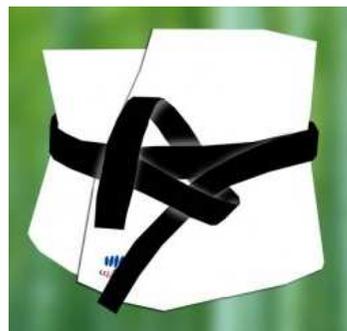
Kanda débute le Karaté et n'arrive pas encore à nouer sa ceinture... Alors entraine toi afin de pouvoir lui expliquer.



1 – Tiens la ceinture devant toi



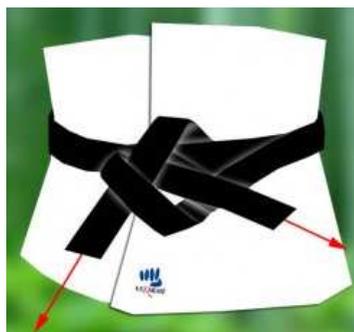
2 – Passe la ceinture devant toi et ramène la devant
La ceinture de la main droite est au-dessus



3 – Fais un premier tour



4 – Ferme le nœud



5 – Tire sur les deux bouts de la ceinture pour assurer le nœud



6 – Les deux bouts doivent être de même longueur et le nœud le plus carré possible

***Ton professeur s'est exercé – regarde la vidéo
- et il est maintenant prêt à aider Kanda !!***

Et toi ? Es-tu prêt(e) ?

***Envoie nous ta photo de nœud de ceinture par
mail : info@karatecolombes.fr***

Nous la publierons !!