

INDOSSIAMO IL JUDOGI



1

INDOSSA PRIMA I PANTALONI ALLACCIANDOLI BENE SUL DAVANTI



2

INDOSSA LA GIACCA METTENDO LA PARTE SINISTRA SULLA DESTRA



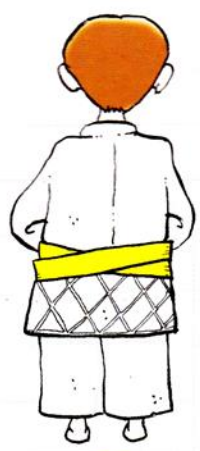
3

ALLACCIA LA CINTURA



1

METTI IL CENTRO DELLA CINTURA SULL'OMBELICO...



2

INCROCIALA DIETRO...



3

INCROCIA NUOVAMENTE I LEMBI DAVANTI ...



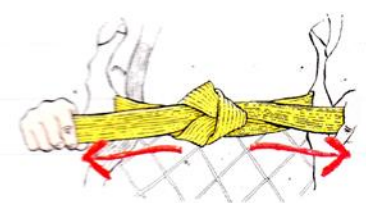
4

...E FAI PASSARE IL SUPERIORE SOTTO LA PARTE CHE APPOGGIA SULL'OMBELICO...



5

FAI UN NODO CON I DUE LEMBI...



6

...E TIRA FORTE!

OBI

E' LA CINTURA COLORATA CHE INDOSSIAMO PER PRATICARE JUDO. DOBBIAMO IMPARE AD ALLACCIARLA BENE IN MODO CHE NON SI SLACCI DURANTE LA PRATICA!