

Bien faire son nœud de ceinture

Cours 3 : Je trouve le nœud de ceinture qui me convient

La tenue pour la pratique du judo est le **JUDOGI**. Le mot **Gi** (衣) en japonais signifie « vêtement » : le JUDOGI est donc le vêtement pour pratiquer le JUDO. Un des premiers gestes que le judoka apprend à faire à ses débuts, c'est celui de nouer sa ceinture pour maintenir sa veste de judogi fermée.



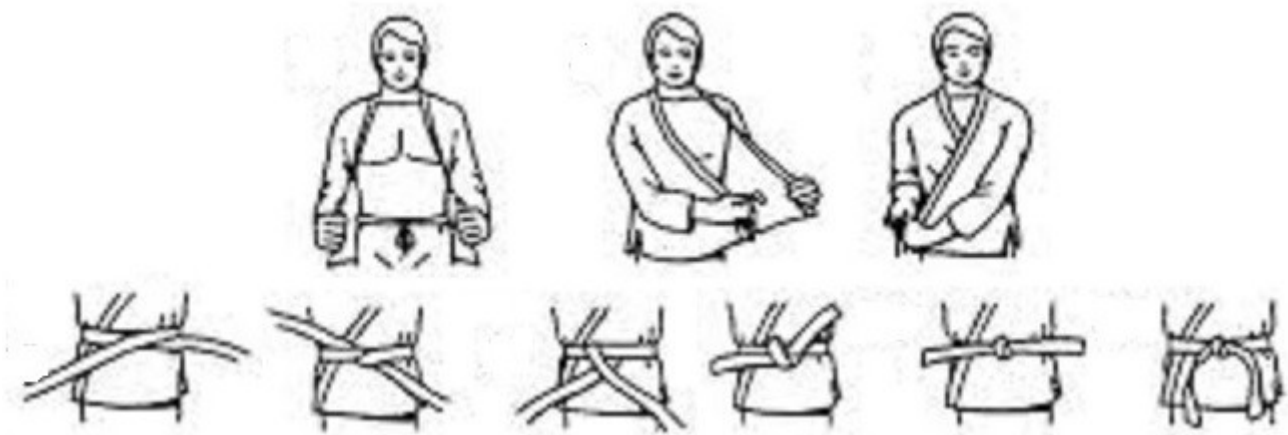
Un nœud de ceinture bien fait, est une marque de respect vis à vis de ton professeur et de ton partenaire. En compétition tu peux être pénalisé si ta ceinture se défait trop souvent. L'arbitre pourra considérer que tu fais passer le temps : par exemple pour récupérer face à un adversaire plus fort que toi. Cette attitude est assimilée à un manque de respect au Japon.

Il existe de multiples façons de faire son nœud de ceinture, mais dans tous les cas le pan gauche de la veste de judogi doit toujours être sur le pan droit. Avec les nœuds qui sont présentés dans la vidéo, la ceinture ne se croise pas dans le dos. A toi de choisir celui qui te correspond : du nœud plat classique aux nœuds plus élaborés.

Le nœud plat est présenté par Madeleine Malonga et elle nous montre en même temps comment ne pas croiser la ceinture dans le dos. Madeleine Malonga est l'une de nos très grandes championnes de judo française. Elle est championne du monde en titre et vient tout juste de redevenir championne d'Europe après un titre déjà obtenu en 2018.



Tu pourras t'entraîner en regardant la vidéos mais aussi en t'aidant avec les illustrations ci-dessous. **Envoie ensuite par messagerie une photo de ton travail à Bruno pour qu'il vérifie que ton nœud est bien fait.**



Le nœud plat



Le deuxième nœud présenté dans la vidéo