

Cum legăm centura (OBI)

Pentru a alege lungimea optimă a centurii, măsurăm circumferința taliei, o adunăm cu lungimea antebrăului de la cot la extremitatea pumnului strâns și înmulțim cu 2 apoi adunăm cu 25 cm. Lungimea antebrăului va fi lungimea capetelor libere ale centurii, iar 25 cm se pierde la nod. O centură prea scurtă arată ca un papion iar una prea lungă ne incomodează la efectuarea tehnicilor de picior.

Culoarea centurii nu o alegem noi, ea reprezintă nivelul de stăpânire a cunoștințelor teoretice și deprinderi practice, în urma studiului la sală și individual.

Vă urez mult succes în cariera sportivă!
Sensei Alexe Marian, 5 Dan karate-do shotokan.
10.10.2021

Plecăm cu emblema pe piciorul stâng către dreapta sportivului.



Înconjurăm mijlocul o dată cu capătul fără emblema pe deasupra.



Apoi a doua oară până se suprapun toate trei.



Introducem capătul centurii pe sub ambele rânduri.



Aducem capătul inițial cu emblema către corp, spre dreapta.



Lăsăm capătul de sus peste primul, formând o deschizătură.



Introducem capătul centurii de jos în sus prin acea deschizătură.



Tragem cu putere de ambele capete pentru a nu se desface nodul.

