

ПРАВИЛО ЗАВЯЗЫВАНИЯ ПОЯСА



Середину пояса сделать отправной точкой к завязыванию пояса (Оби)



Два оборота - для правильной фиксации кимоно (Доги)



Концы пояса выровнять



Внешним концом пояса сделать подхват обоих оборотов пояса и вывести его наверх



Верхним концом пояса начинаем делать узел вокруг нижнего конца



Протягиваем через образованную петлю верхний конец



Затягиваем узел в горизонтальной плоскости



Если у вас не получилось, как на этом образце, попробуйте еще раз

ПРАВИЛО СВОРАЧИВАНИЯ ДОГИ (КИМОНО ДЛЯ ЗАНЯТИЙ КАРАТЭ)



Разложите аккуратно куртку доги



Сверните брюки и разместите их в центр куртки



Сверните левую половину внутрь



Рукав сверните в противоположную сторону



То же самое повторите с другой стороной



Скатайте ваше доги



Свернутое доги поместите на пояс



Свяжите ваше доги поясом