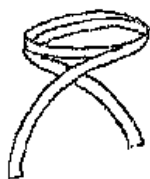


VYÖN SOLMIMINEN

1. Laita vyön keskikohta vatsan päälle ja pyöräytä molemmat vyön päät vartalon ympäri.



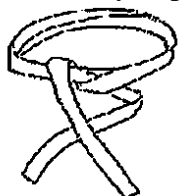
2. Vyö näyttää tältä kierrettynä vartalon ympäri. Molempien päiden pitää olla yhtä pitkät.



3. Vasen pää pujotetaan alakautta molempien vyökierrosten alitse.



4. Vasen vyön pää käännetään yli vartalon ympäri olevan vyön ja vyön toisen pään.



5. Vasen vyön pää pujotetaan toisen pään alitse jolloin saadaan aikaan merimies-solmu.



6. Kiristä solmu vetämällä vyön päistä napakasti. Solmu on valmis ja oikein tehtynä vyön päät kääntyvät siististi sivulle ja solmu on pitävä mutta helppo avata.



FUDOSHIN RAUMA 柔道
www.fudoshinrauma.fi