

Plier son judogi pour éviter le mauvais pli !



1 Le meilleur moyen d'être à l'aise, c'est d'utiliser une surface plane, comme le tatami après le cours... Mais un bout du banc dans les vestiaires peut faire l'affaire.

Ce n'est pas parce que le judogi ressemble un peu à un pyjama qu'il faut le traiter n'importe comment! Le judoka se doit d'être élégant. Cela passe par un judogi (et un judoka...) propre et pas trop chiffonné. Apprenez à plier votre judogi pour étonner vos amis...



2 Bien fermer les pans de la veste et rabattre les bras l'un sur l'autre en pliant au niveau des épaules. Plier les jambes du pantalon l'une sur l'autre.



3 Plier la veste en deux en plaçant le pantalon (lui aussi plié en deux) à l'intérieur.

Dans certaines conditions (l'été, de retour de la plage où tu as fait un entraînement sur le sable...), il est possible de porter le judogi élégamment sur l'épaule. Très chic! À noter cependant que dans un sac il sera toujours mieux protégé.

4 Ensuite, c'est la partie délicate: il faut plier, ou rouler, la veste comme un tapis et la serrer avec la ceinture pliée en deux en « nœud coulant ».

