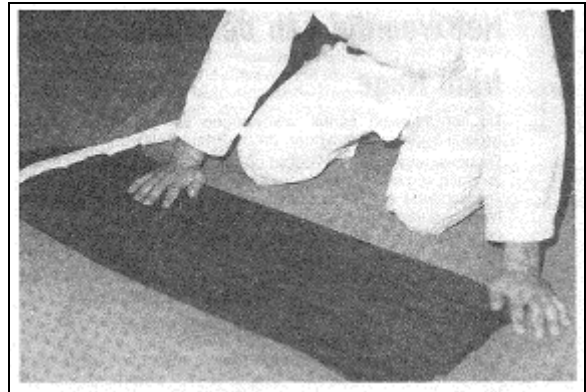


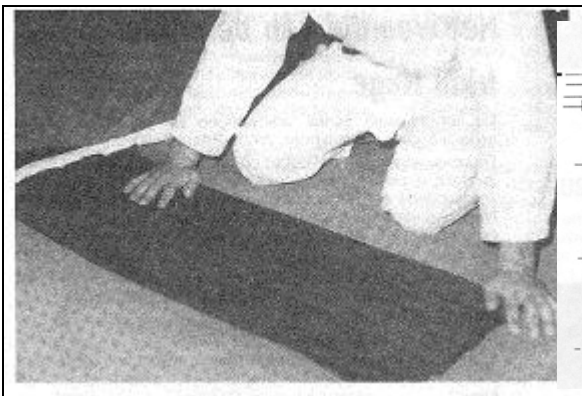
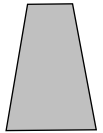
COMMENT PLIER SON HAKAMA



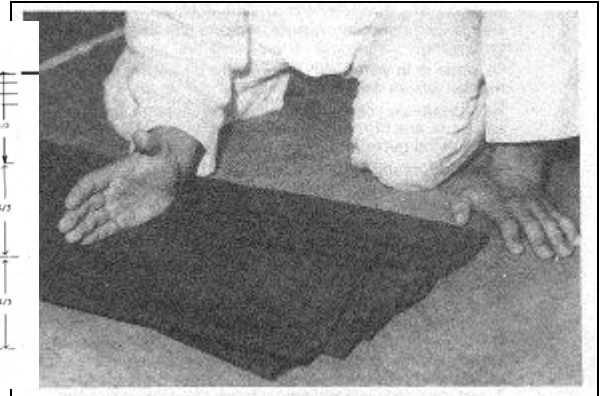
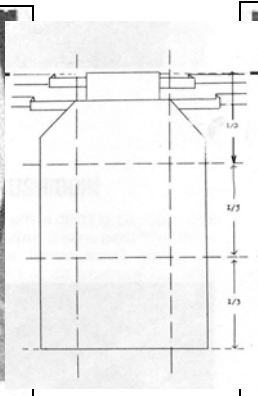
1. Etendre l'hakama sur le sol face dorsale vers le haut et aligner les plis longitudinaux



2. Prendre l'hakama par la partie haute et le retourner, dans le sens de la longueur pour amener la face ventrale vers le haut (Pendant cette opération, soutenir l'hakama de l'autre main pour conserver les plis alignés)



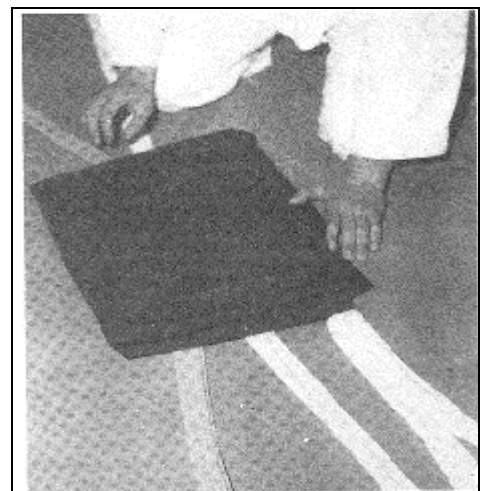
3. Rabattre les côtés vers la ligne médiane afin d'obtenir un rectangle



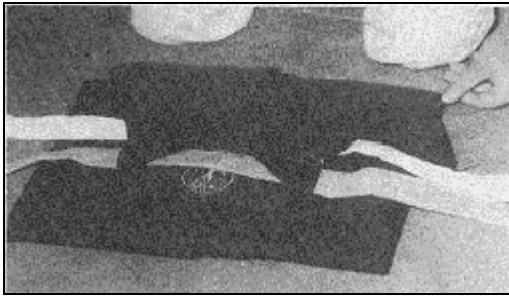
4. Marquer un pli au 1/3 inférieur



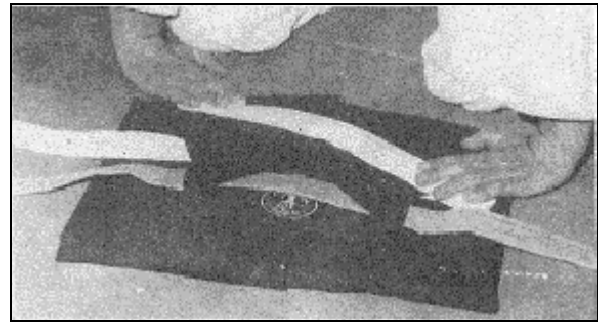
5. Saisir l'ensemble des plis et rabattre sur le 1/3 suivant



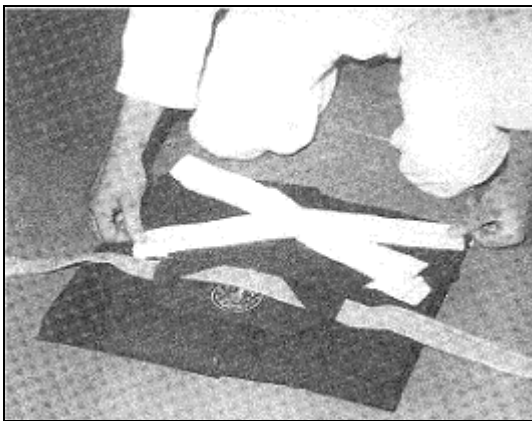
6. Renouveler l'opération



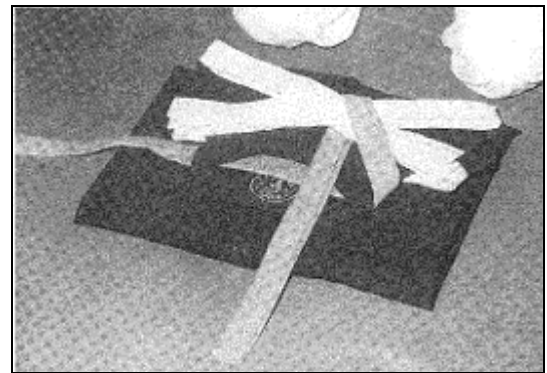
7. Faire pivoter l'hakama de sorte que les rubans soient dirigés vers le haut



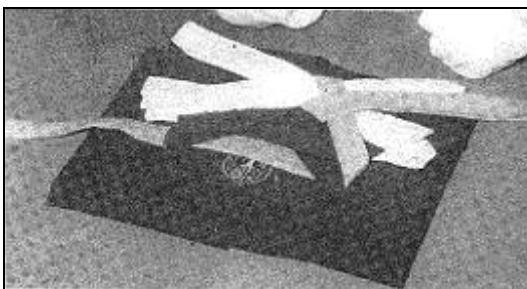
8. Le ruban du panneau ventral (long), situé à votre gauche, est replié sur lui-même en suivant la diagonale de l'ensemble



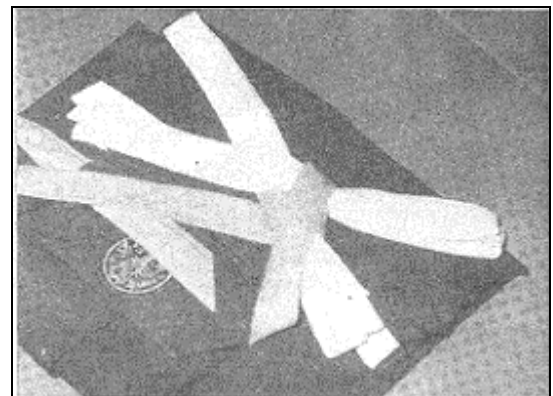
9. Même manœuvre avec le ruban situé à votre droite



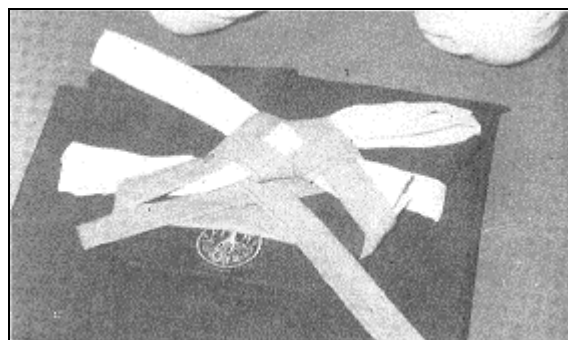
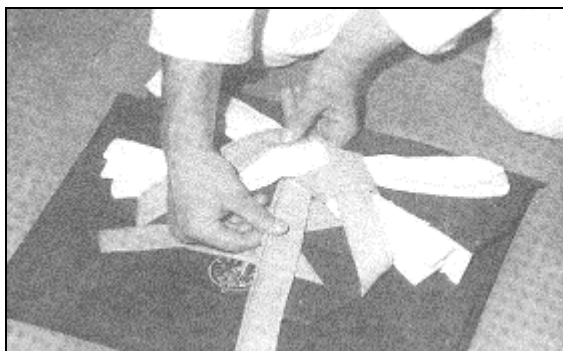
10. Passez l'extrémité du ruban dorsal de gauche, d'arrière en avant, sous le croisement des rubans ventraux, légèrement décalé à gauche de la ligne médiane



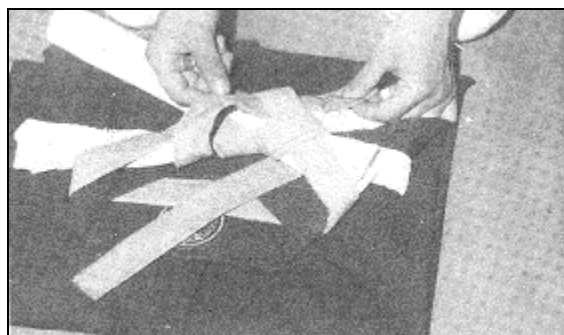
11. Ce même ruban est alors placé parallèlement au ruban ventral vers l'angle inférieur gauche...



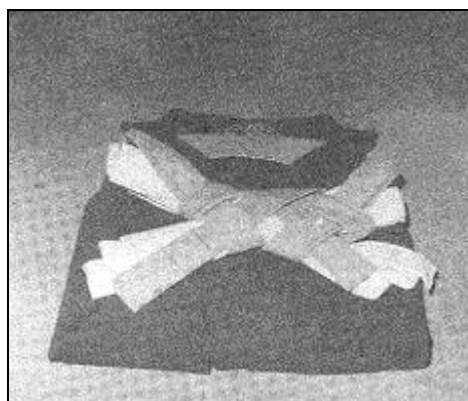
12. pour passer ensuite sous le paquet supérieur gauche, selon la diagonale, et placé le long de cette diagonale



13. Même manœuvre avec le ruban droit



14. Ce ruban est alors replié sur lui-même et passé dans la boucle formée par le ruban de gauche. Même manœuvre avec le ruban de gauche



15. Résultat final

NB : Si le pliage est correct il suffit, pour déplier l'hakama, de saisir les deux côtés du montage supérieur et de les écarter latéralement.

Bon travail !

José

Extrait de : « Europe aikido n° 14 – 1981 »