Savoir porter le Hakama

Au préalable, passer d'abord la jambe gauche dans le hakama, puis la droite.

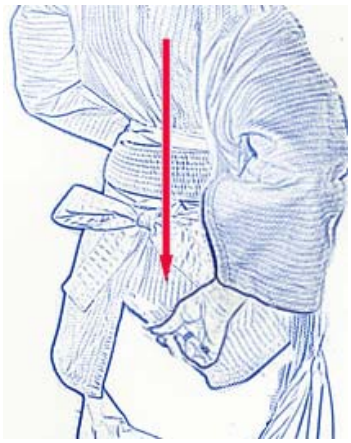
1/ Positionner la ceinture au dessus du *obi*.
(Les lacets de la ceinture se nomment himo)

2/Croiser les bouts au dessus du *obi*
et les ramener vers l'avant.

3/ les croiser en avant sous le obi,

Puis les ramener dans le dos en les nouant sous le obi.

Tirer ensuite l'ourlet du keikogi vers le bas afin qu'il ne fasse pas de bosse dans le dos.



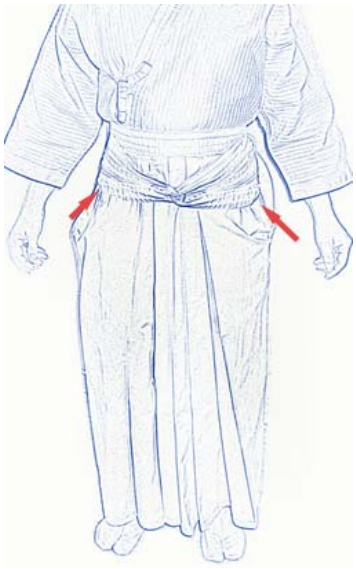
4/ dans le dos, insérer la languette plastique dans les lacets du haut pour positionner le koshi-ita
(Littéralement : planche des hanches.) au niveau des 4 ème et 5 ème lombaires

5/ quand la ceinture a été bien centrée dans le dos, ramener fortement les lacets du dos vers l'avant.

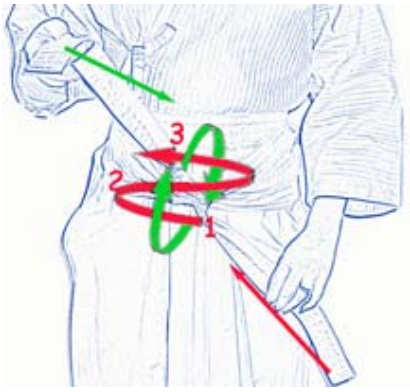
6/ les croiser sur le devant, sous le obi au niveau du premier croisement.

7/ centrer les deux bouts sur le devant où ils se croisent puis nouer l'ensemble des cordons.

Pour terminer, passer les extrémités sous les cordons déjà fixés.



POUR REALISER LE NŒUD « PAPILLON »



8/ apporter le bout gauche vers le droit.
Puis, le plier en trois en le centrant.

9/ amener le lacet droit vers le haut au-dessus du lacet gauche, puis le passer à l'intérieur de bas en haut pour enrouler le lacet gauche.

10/Façonner le noeud pour former une croix.

Noter que le dos du *hakama* est légèrement plus haut que le devant. Comme le bord du dessous du dos rigide est juste au-dessus du *obi*, le *obi* sera légèrement tendu.

Le port conforme du hakama permet le bon positionnement des hanches, essentiel pour une bonne posture ainsi que le maintien correct du sabre à la ceinture pour un travail de qualité.
Le hakama doit flotter librement autour des jambes sans gêner le mouvement.
Le Hakama doit atteindre le haut de la malléole externe de la cheville.
Plus long, il peut devenir gênant voire dangereux.

CHOISIR SON HAKAMA

Pour déterminer la taille du hakama, prendre la mesure depuis l'os de la hanche à la cheville en position debout.
Cette longueur est presque équivalente à la longueur entre le bas du obi arrière et le bord arrière du hakama. Puis, repérer la longueur sur le tableau ci-dessous

Taille	22	22.5	23	23.5	24	24.5	25	25.5	26	26.5	27	27.5	28	28.5	29	29.5	30
Longueur (cm)	83	85	87	89	91	93	95	97	99	100	102	104	106	108	110	112	114

Ou par rapport à votre taille totale :

Taille 24 (1M63-1M67)
Taille 25 (1M68-1M71)
Taille 26 (1M72-1M75)
Taille 27 (1M76-1M79)
Taille 28 (1M80-1M84)
Taille 29 (1M85-1M89)
Taille 30 (1M90 et plus)