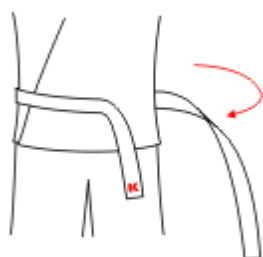
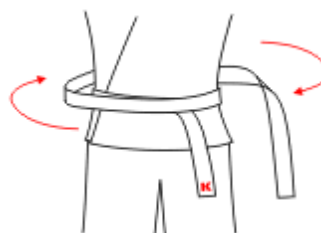


## Como fazer o nó no cinto de Karaté?

É comum vermos que os praticantes de Karaté possuem diversas formas de fazer o nó no cinto. Como forma de uniformizar o nó no Dojo Samurai, ficam aqui as instruções para fazer o nó no cinto de Karaté sem cruzar na parte de trás.



**Passo 1**



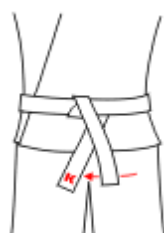
**Passo 2**



**Passo 3**



**Passo 4**



**Passo 5**



**Passo 6**



**Passo 7**