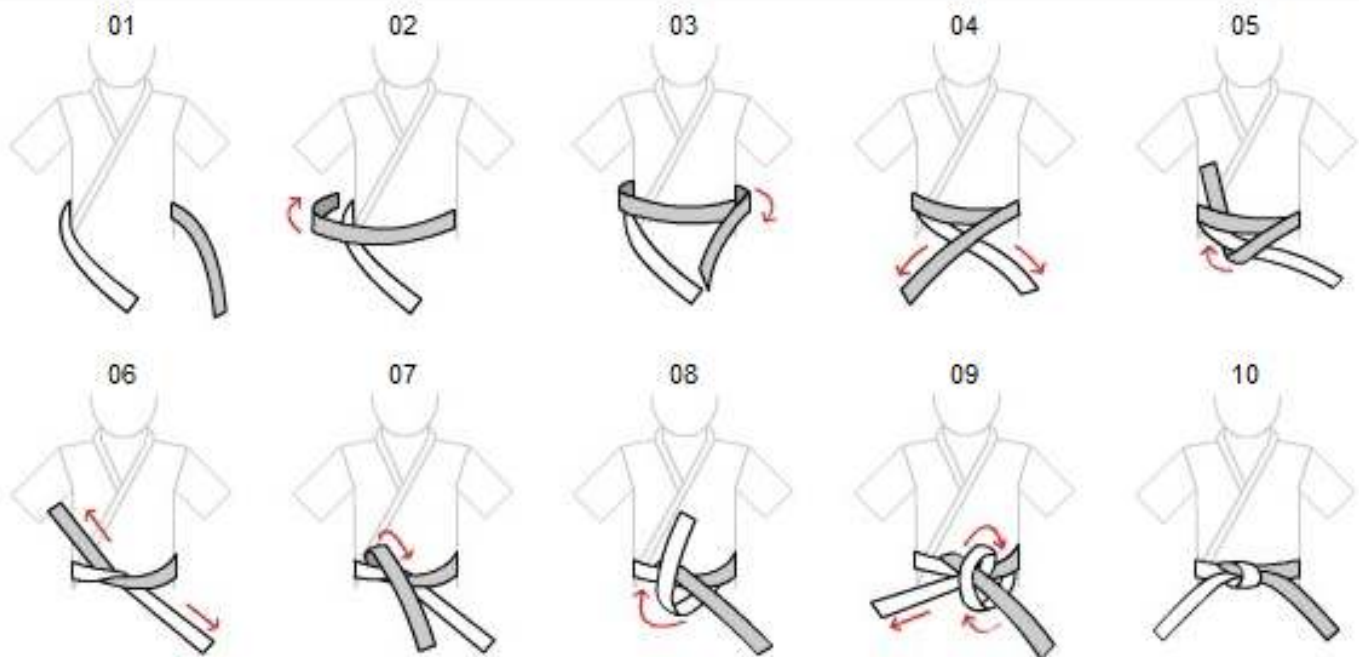


# Het knopen van de band!

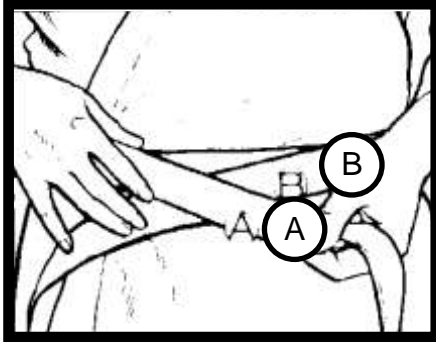
Op deze 2 pagina's vindt je op 2 manieren hetzelfde uitgelegd,

Kijk maar even welke uitleg voor je het makkelijkst is.

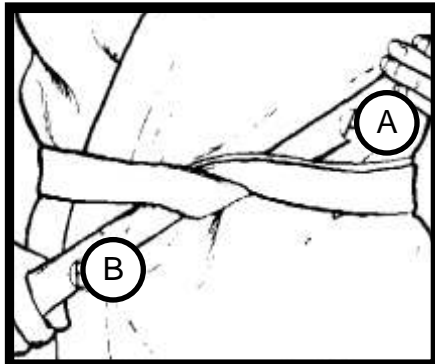


# Het knopen van de band!

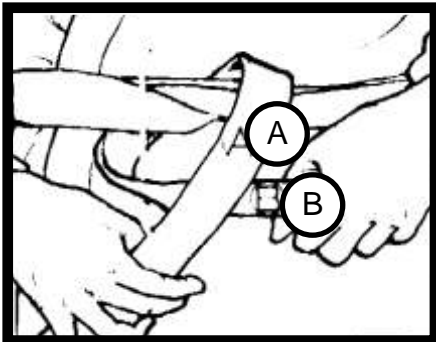
Hoe de band te knopen, cdr



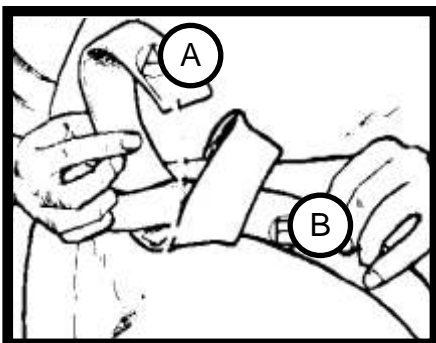
Plaats het midden van de band ter hoogte van je navel en sla de band om je lichaam en breng de einden samen met A aan de bovenkant.



Breng A tussen de band en het karatepak en trek de band aan.



Breng A naar beneden en voer hem tussen B door.



Trek het uiteinde A en B naar beneden en trek de knoop zodanig aan dat de knoop horizontaal zit.

