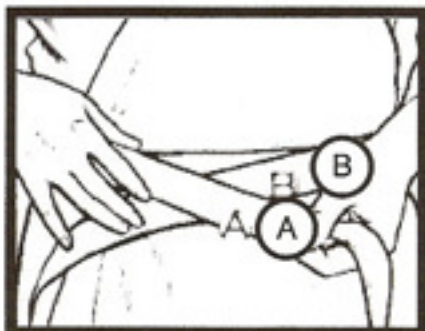
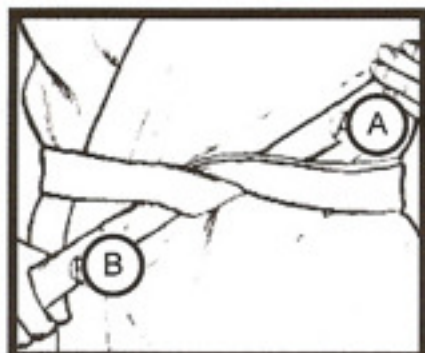


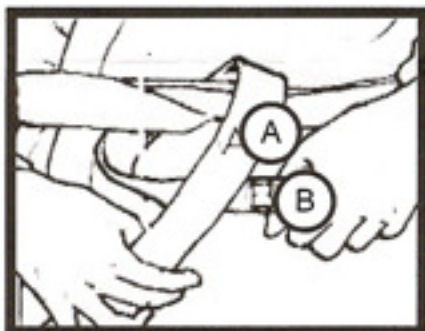
Het knopen van de band!



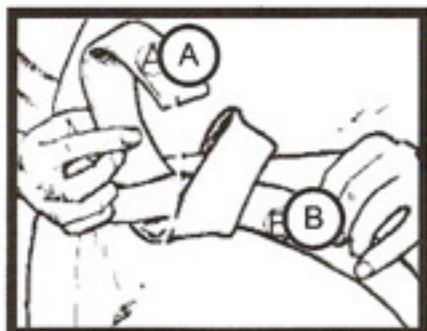
Plaats het midden van de band ter hoogte van je navel en sla de band om je lichaam en breng de einden samen met A aan de bovenkant.



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.

