

Hoe je gordel knopen?

Hieronder vind je "een" methode om je "obi" (gordel) te knopen. Dit zal gedurende de les uitgelegd worden en kan je daarna thuis oefenen met deze bijgeleverde instructies.

Lukt het je nog steeds niet vraag dan je trainer(s) om het nog een keertje voor te doen.

Veel knoopplezier.

