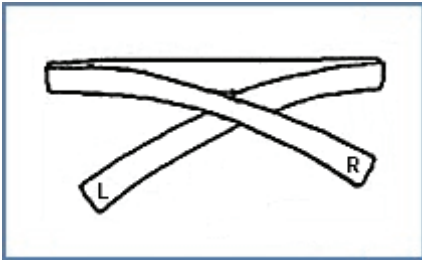
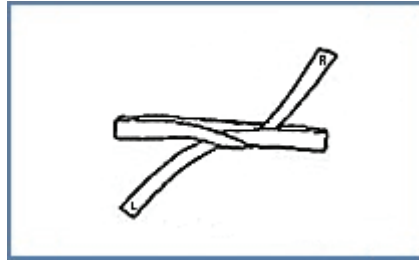


Hoe knoop ik mijn band (Ti)?



Vouw de band dubbel met de uiteinden op elkaar om het midden van je band te vinden. Plaats het midden van de band achter je rug. Zorg dat links iets langer is dan rechts en de graduatie aan de linker (L) kant zit. Kruis aan de voorzijde het rechter uiteinde over het linker.



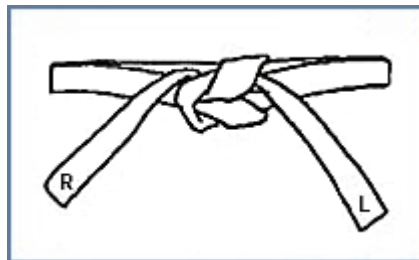
Duw nu het rechter uiteinde onder het linker uiteinde en het deel van de band dat al om je buik zat door omhoog en trek deze (eerste) knoop goed aan.



Pak nu het bovenste uiteinde van de band (nu aan de linker zijde) en buig het over het rechter uiteinde naar beneden.



Haal nu het rechter uiteinde onder-/achterlangs het linker uiteinde door het gat weer omhoog om de tweede knoop te maken.



Trek de knoop stevig aan, zorg dat beide uiteinden even lang zijn en de graduatie aan de linker kant zit. Wanneer de band goed geknoopt is heeft knoop een pijlvorm met de punt naar rechts.

태권도



Taekwon-Do Baukdu
태권도부

