

Het knopen van de band:
De judojas wordt links
over rechts dichtgeslagen.



Pak de band in het midden met
beide handen vast en houd de
band voor je buik.



Breng beide uiteinden naar achteren,
wissel de band op de rug van hand en
breng de uiteinden weer naar voren.



Kruis de uiteinden voor je buik,
links over rechts. Nu gaat het bovenste
linkeruiteinden onder beide banden door.



De beide uiteinden worden weer kruislings
gelegd maar nu rechts over links en je maakt
een platte knoop.

