

## Gordel knopen



*Vouw de gordel in 2.*



*Leg het midden op je buik.*



*Breng de gordel rond je lichaam.*



*Zorg ervoor dat de 2 delen netjes over elkaar liggen.*



*Breng de 2 delen terug naar voor.*



*En leg ze over elkaar.*



*Haal het bovenste deel, van onder naar boven, tegen je buik aan.*



*Trek even aan.*



*Steek het bovenste deel tussen de beide gedeeltes door, voorbij het onderste stuk en behoudt een lus.*



*Neem nu het onderste deel en stop het in de lus én tussen de 2 gedeeltes.*



*Trek stevig aan.*