



Voor de training moet steeds je gordel goed geknoopt zijn ...

© 1.



**MIDDEN VAN DE
GORDEL OP DE BUIK**



ACHTERAAN KRUISEN



VOORAAN KRUISEN



**BOVENSTE UITEINDE
ONDER VOLLEDIG
GORDEL DOORHALEN**



**ONDERSTE UITEINDE
VAN BOVEN NAAR
ONDER DOOR
BOVENSTE LUS HALEN**

Ono's gordel zit bijna vast, kleur jij nog mooi in?



**STEVIG
ZIJWAARTS
AANTREKKEN
EN KLAAR VOOR
DE JUDO
TRAINING!**



Stuur jouw kleurplaat samen met jouw naam en clubnaam naar silvia@vjf.be en maak kans op een leuke judoknuffelbeer!