

► INSTRUCTIE 8-KNOOP



Ga aan de zijkant van het touw staan, breng het uiteinde van het touw omhoog en maak een lus



Haal het uiteinde achter het touw langs en breng het naar voren



Steek het uiteinde aan de voorkant door de lus.



Trek de knoop aan. Pak het touw boven de knoop vast en trek het uiteinde onder de knoop aan.