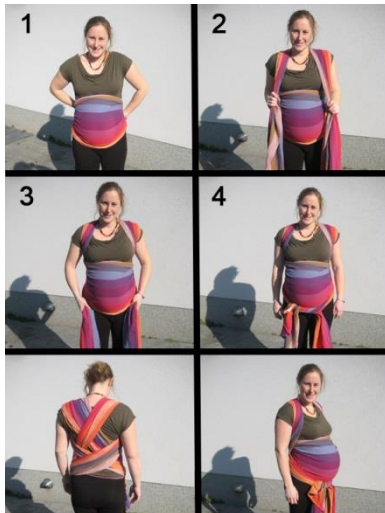


Je zwangere buik dragen

KNOOPWIJZE 1:



1. Leg de doek uitgespreid op je buik.
2. Maak een kruis op de achterkant van je rug (net zoals bij de FWCC) en haal de doekbanen naar voren. Span goed aan op dit punt.
3. Breng de banen weer naar achter.
4. En kruis nogmaals op je rug. Maak een (dubbele) knoop onderaan je buik.

KNOOPWIJZE 2:



1. Leg de doek als een streng onderaan je buik en drapeer de doekbanen over je schouders naar achter.
2. Maak een kruis op je rug en breng de doekbanen naar voren.
3. Steek de doekbanen tussendoor thv je flanken. Span aan, maar zorg dat de doek onder je buik blijft.
4. Maak een knoop achteraan op je rug.

Bron knoopwijze: Handouts Tragetagen 2013, Trageschule Dresden