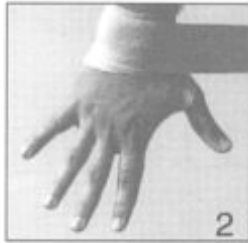




LEREN BANDAGEREN



(1-2) Doe de lus van de bandage om je duim draai de bandage een keer of twee, drie stevig om je pols.



(3-4) Houdt de vingers een heel klein beetje gespreid en draai de bandage enkele keren, niet al te strak (zodat je nog een vuist kunt maken) om je knokkels en de onderste vingerkootjes.

(5) Wikkel de badage een paar keer om de breedte van je hand.

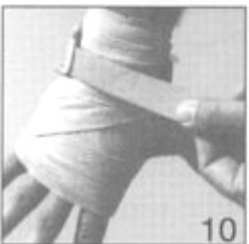
(6) Pak dan het duimgewricht stevig in.



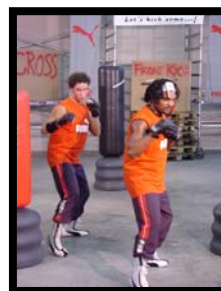
(7-8) Ga nog een of twee keer kruislings over de hand.

(9) Mocht je nog bandage over hebben, wikkel het dan af rond je pols. Niet teveel om je hand, anders wordt deze te dik.

(10) Maak de klittenband strip vast om je pols.



(11) **Ready 2 Kick Some ...**



WWW.KICK-FUN.COM