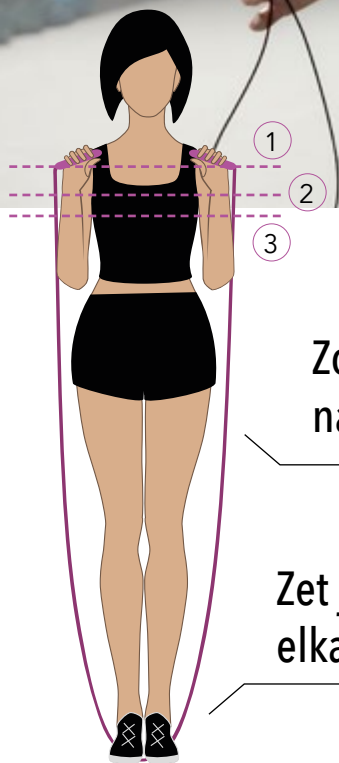


# Touw lengte bepalen

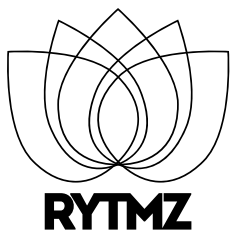


Zorg dat het touw  
nauw aansluit

Zet je voeten naast  
elkaar op het touw

- 1 Onervaren springers stellen het touw af op schouderhoogte.
- 2 Ervaren springers stellen het touw af op okselhoogte of lager.
- 2 Om double under\* te springen stel je het touw af op borsthoogte.

\* het touw gaat twee keer onder je voeten terwijl je één keer springt



1. Maak de schroef los door er aan te draaien.
2. Verplaats de stopper naar de juiste positie.
3. Neem het dopje van het touw en verwijder het overtollige deel met een scherpe kniptang.
4. Of leg een knoop in het overtollige deel.
5. Zet de stopper vast met een schoevendraaier alvorens het touw te gebruiken.
6. Plaats het dopje terug op het uiteinde van het springtouw.

