

## Hoe knoop ik mijn koord?

### **Inleiding:**

In de capoeira dragen we een koord of 'corda' om het niveau aan te geven. Net zoals in andere krijgskunsten, werken we ook met verschillende kleuren. Een volledig overzicht van de volgorde van gradaties vind je op onze website [www.kindercapoeira.be](http://www.kindercapoeira.be) en op [www.capoeira.be](http://www.capoeira.be).

Het correct aandoen en knopen van een koord is niet altijd even gemakkelijk. Daarom heb ik dit stappenplan opgesteld zodat je er thuis op kan oefenen.

Veel plezier!

Palitão

### **Stap 1:**

Hou de 2 uiteinden van je koord naast elkaar zodat beide knopen op gelijke hoogte komen.



**Stap 2:**

Hou de uiteinden in je rechterhand vast en volg met je linkerhand het touw tot je aan de lus komt.



Je hebt het koord nu mooi in twee geplooid.

**Stap3:**

Steek met je linkerhand de lus door de eerste koordhouder. Je begint altijd net achter de zijkant van je linkerheup. Hierdoor komt het koord niet voor het groepslogo te hangen.



**Stap 4:**

Steek het touw verder door alle koordhouders. Start langs de voorkant van links naar rechts. Let hierbij op dat het 'hoogste' koord bovenaan ligt. In dit geval is dat het groene gedeelte. Bij koorden in één kleur, of bij koorden met puntjes (kinderkoorden) is dit niet van belang.



**Stap 5:**

Steek de uiteinden door de lus en trek lichtjes aan.



**Stap 6:**

Steek de uiteinden onder de 2 touwen door, **tussen** de lus en de eerste koordhouder. Trek niet volledig door maar maak met je linkerhand een lus.





**Stap 7:**

Steek de uiteinden langs boven door de lus. Let hier bij op dat het hoogste koord aan de voorkant blijft. In dit geval het groene koord. Bij koorden in één kleur, of bij koorden met puntjes (kinderkoorden) is dit niet van belang. Trek stevig aan.



**Controle:**

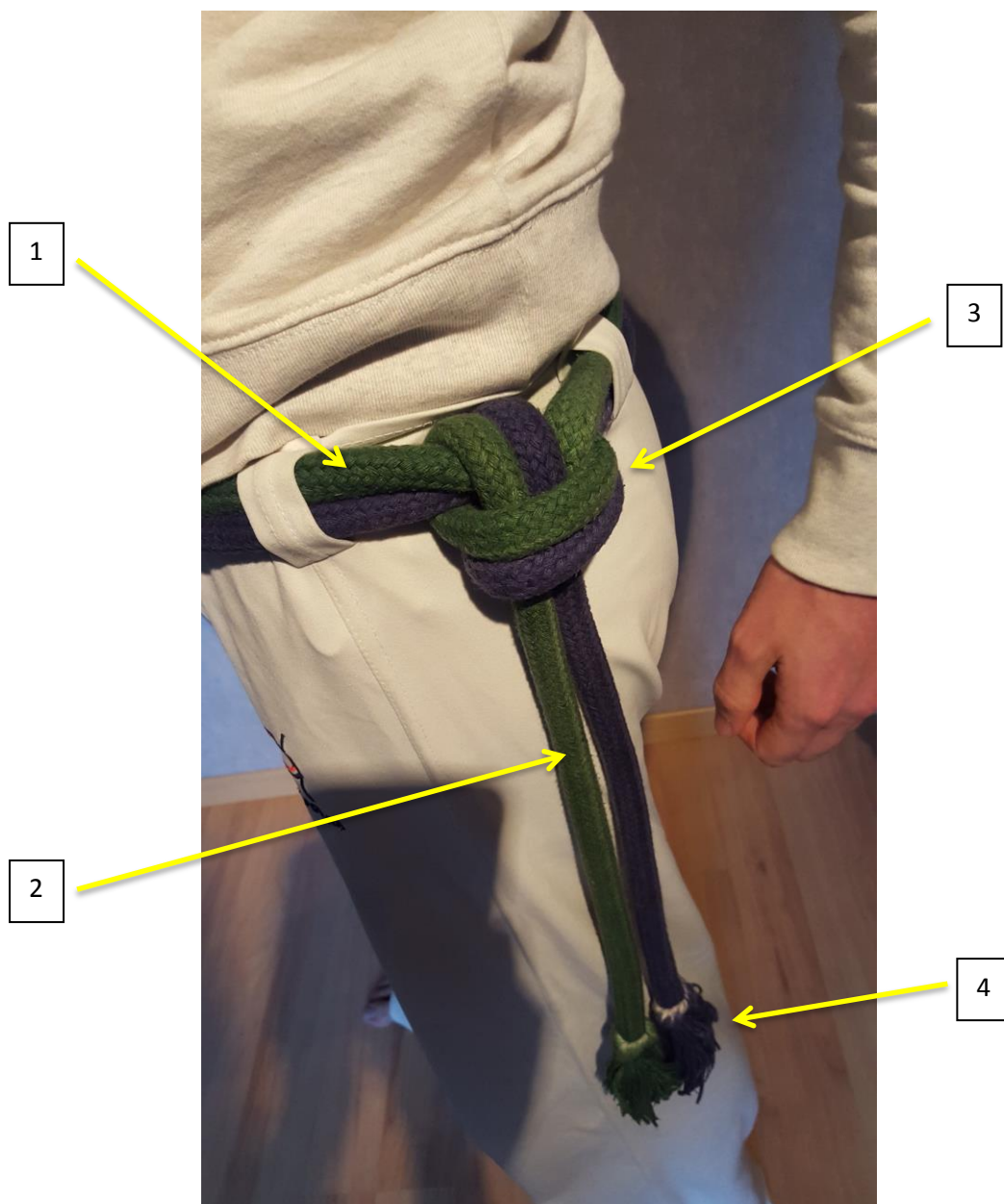
1. Hangt mijn hoogste kleur bovenaan? \*
2. Hangt mijn hoogste kleur vooraan? \*

\* Bij koorden in één kleur, of bij koorden met puntjes (kinderkoorden) is dit niet van belang.

3. Is mijn knoop een 'boca de lobo' \*\* en hangt deze aan mijn linker heup?

\*\* Boca de lobo, letterlijk 'mond van de wolf', is de naam van de knoop die we hier leggen.

4. Hangen mijn uiteinden op gelijke hoogte en niet over het groepslogo?



Graduado Palitão

Proficiat, je kan nu je eigen koord knopen!



Axé!

Palitão