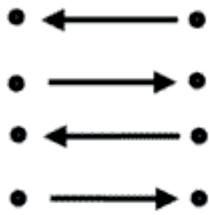
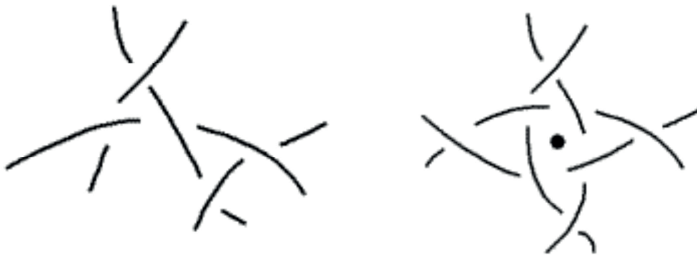


Om en om slag



Bij de 'om en om' wordt niet diagonaal gewerkt zoals in de Torchon maar horizontaal van rechts naar links en terug. Start met de opzet aan de rechterkant.



Werk vervolgens 'om en om' een netslag/halve slag en een vetergatslag (netslag/halveslag, speld, netslag/halve slag)