

3

4

Als ik hard val, moet ik **remmen**,  
anders doet het pijn.  
Remmen doe ik door met mijn arm op  
de grond te slaan. Dit heet **afslaan**.

Als ik snel val, is een **judorol**  
een **veilige** manier om te vallen.  
Mijn hoofd komt niet op de grond en vallen  
doet minder pijn, zelfs zonder mat.

Mijn **hoofd** mag  
nóóit op de grond komen.

**Valbreken** leer ik,  
zodat vallen minder pijn doet, bijvoorbeeld  
tijdens sporten of op straat.

2

1

CC-BY Roth-Koch

1  
regels  
valbreken

schommelen

1