

ik pak jouw pols en  
doe mijn arm  
achter je rug

ik zak diep door  
mijn knieën

ik trek je  
naar me toe

ik strek mijn  
benen

ik sla af

**BOEM**

**ik hou je pols  
goed vast**

heupworp

CC-BY Roth-Koch

11

judo

ik hou de bal  
heel stevig vast