

1  
judo

CC-BY Roth-Koch

ik doe mijn  
schoenen uit

ik leer eerst afslaan,  
dan pas de worpen

voor ik begin, geef ik  
een hand en zeg:  
ik doe voorzichtig met je

als de ander pijn heeft,  
stop ik meteen

ik trek niet aan kleren

als ik iemand werp, hou ik  
de pols goed vast, zodat de  
ander niet hard valt

auw =

stop

regels

schommelen

1