

**BOEM**

**BOEM**

Ik doe mijn kin  
op de borst. Zo komt  
mijn hoofd niet op  
de grond

Ik hou mijn armen recht  
en mijn nagels omhoog.

**10 x op de grond slaan.  
Dit heet afslaan.**

CC-BY Roth-Koch

6

afslaan  
eenvoudig

ik hou de bal  
heel stevig vast

judo