

Ik hou mijn kin op de  
borst, want dan komt mijn  
hoofd niet op de grond

**BOEM**

**BOEM**

Ik sla af  
met rechte armen  
en hou mijn kin op  
de borst

Ik laat me rustig  
achterover vallen

Ik zak diep  
door mijn knieën

CC-BY Roth-Koch

afslaan  
vanuit stand

7

ik hou de bal  
heel stevig vast

judo