

**ik hou je pols  
goed vast**

ik sla af

ik veeg je been  
rustig naar achteren

ik sta dichtbij en  
zet mijn voet  
achter je been

ik duw je schouder naar achteren  
en trek je pols naar beneden

CC-BY Roth-Koch

eerste  
beenworp stand

8

ik hou de bal  
heel stevig vast

judo