

**ik hou je pols  
goed vast**

ik ga dicht bij  
je staan

**BOEM**

ik haak je been

ik duw je  
naar achteren

ik houd je pols vast en  
mijn hand op je schouder

ik sla af

9

judo

binnenwaartse  
beenhaak

CC-BY Roth-Koch

ik hou de bal  
heel stevig vast