

Ik zet de zijkant van deze  
hand op de grond  
en hou mijn arm sterk.

Ik zet deze hand  
plat op de grond.

Ik rol over mijn arm  
en schouder.

Ik sla af  
met links.

Ik sta op.

Ik stap naar voren.

**BOEM**

judorol  
voorover

10

CC-BY Roth-Koch

valbreken