

Ik sla af  
met links.

Ik rol over mijn arm  
en schouder.

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

De andere hand steek  
ik eronder door.

Ik zet deze hand  
op de grond.

**BOEM**

CC-BY Roth-Koch

judorol  
voorover  
makkelijk

Ik kijk opzij, want  
dan komt mijn gezicht   
niet op de grond.

valbreken

9