

rustig veeg ik  
je voet naar voren

CC-BY Roth-Koch

ik duw je schouder  
en je pols

ik stap  
naast je voet

**ik hou je pols  
goed vast**

ik sla af

**BOEM**

voetveeg  
van opzij

10

judo

ik hou de bal  
heel stevig vast