

# Judo

Judo is een vechtsport voor jongens en meisjes. Je leert hoe je een ander kunt laten vallen en hoe je jezelf moet verdedigen. Het is eigenlijk vechten zonder gemeen te zijn.

De judoles begint met een groet. Als eerste oefenen ze de judokoprol. Dan lijkt het net alsof je zo'n ronde bal bent. Je kan alleen rollen als je rond bent. En daarna de spierbalworp.

Wat betekent die gele band om je middel? Nou, dat je heel goed bent, want een band is meer waard dan een slip.