

Judoles

Met Flip de beer

Flip gaat met een kind mee naar judoles. De judoleraar doet een aantal grepen voor bij Flip. Zo ziet Flip wat je leert tijdens een judoles.

Hallo allemaal, daar ben ik weer. En weet je waar we vandaag naartoe gaan? Naar de judoles! Samen met Daniël en ik mag lekker meedoen!

Op de grond en dan ga je zo rond, of niet?

We gaan eerst een koprol doen. Oeh, dit ging niet helemaal goed. Het deed een beetje pijn aan mijn hoofd.

Nu moeten jullie effe zeggen of hij het goed doet. Nu ga ik het goed doen hoor. Let op, 1, 2. Joepie! Doet hij het nu goed? Ja!

Ja! Dat was een goede! Ho, boing. Dat was niet goed.

Woeah! Wat kan hij het goed, Daniël! Nog een keer. Woeah! Zo, wat kan hij het goed!

Okay, om het...? Hoofdje.
Bij de...? Band.

In de...? Kraag.
Op de...? Rug.

Hartstikke goed. Kom op!

Ho, ho, dat betekent "beginnen". Ik doe even niet mee hoor Daniël, ik ga even hier zitten kijken.

Je moet als je iemand gooit door je knieën zakken. Tellen.

Oh, de judomeneer doet het even voor. We gaan iets anders doen. Hij gooit hem, hop!, over zijn heup. Ja. Okay, meer met je heup werken. Hup! Met je heup. Zet 'm op Daniël, 1, 2... Wow, wat een goede zeg! Ja! En jij moet ook een keer hè, 1, 2... hoepsakkee!

En zo doen dat je niemand raakt.

Ja, ronddraaien jongens. En stil staan.

Okay, je mag geen fout maken, anders ben je af. Op je buik. Staan. Buik.

Ohh, wat kunnen ze het goed allemaal! En zo snel! Wat is judo toch leuk zeg! Och, het is al afgelopen. Dat kun je zien, want ze maken een mooie buiging. Ik vond het heel fijn dat ik mee mocht naar de judoles. Dag, tot de volgende keer!