

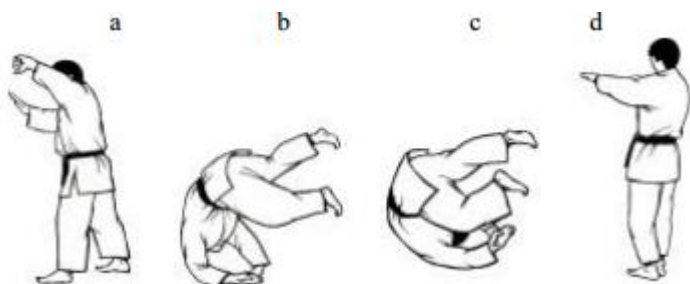
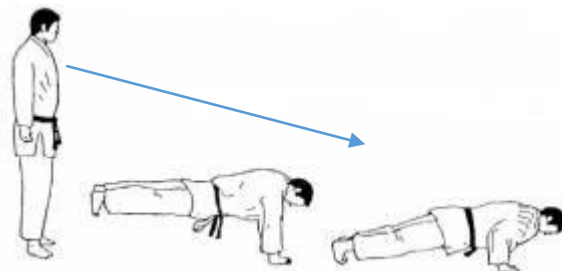
Ukemi waza = De techniek van valbreken en rollen

Mae ukemi voorover rollen of een platte val maken op de onderarmen met de handpalmen plat en open op de grond met het hoofd opzij gedraaid en je kont omhoog.

Hier in deze tekening staat het fout.

Je moet op de gehele onderarm vallen!

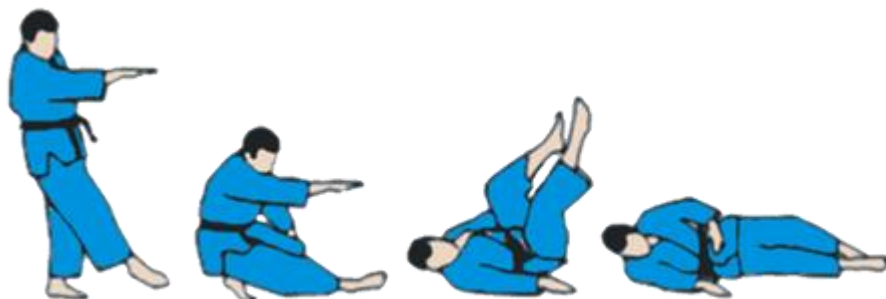
<https://youtu.be/vQRSUduY3fg>



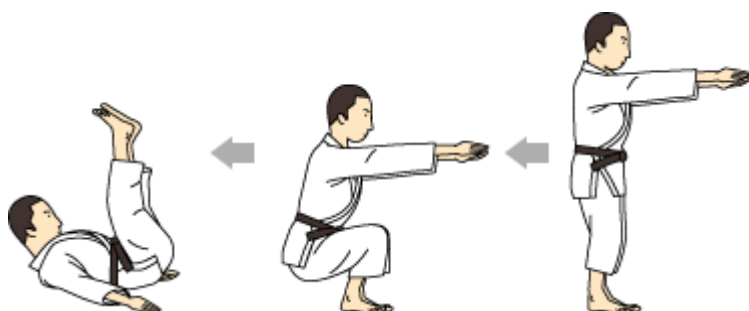
<https://youtu.be/hoXklJoMDAk>

Yoko ukemi Zijwaartse rol of platte val

https://youtu.be/d_uHPRlxbA



Ushiro ukemi Achterwaarts vallen of rollen, dus of half achterover en dan afslaan of doorrollen.



<https://youtu.be/5NCzfWQGJT0>