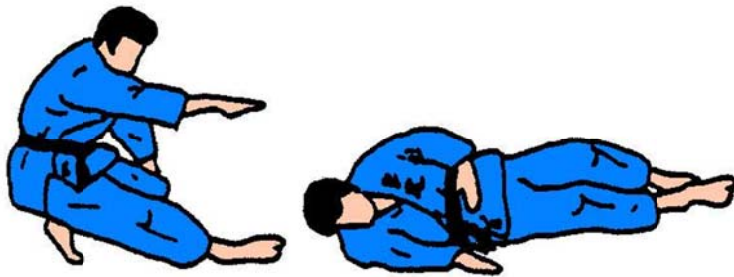


VALBREKEN = UKEMI-WAZA.

-Zempo-kaiten = voorwaartse koprol.



-Yoko-ukemi= zijwaartse val. (Hidari: links en Migi: rechts).



-Ushiro-ukemi= rugwaartse val.

-Mae-ukemi= voorwaartse val of plankval.

