

Val OK!
Veilig vallen
kun je leren
valoefeningen
voor thuis



Inhoudsopgave

1	Veilig leren vallen	3
2	Voordelen voor je kind	4
3	Zo werkt het	5
4	Vorbereidend spel	6
	A Dierenmanieren	7
5	Voorover vallen	8
	A Wees niet bang: maak je lang!	9
	B Het is nog vroeg: is ie snel genoeg?	10
	C De beer probeert het ook een keer	11
6	Voorover rollen	12
	A Ijsbeer Knots tuimelt trots van de rots	13
7	Opzij vallen	14
	A Elke beginner begint als 'spinner'	15
	B Goed mikken: schouder tikken!	16
	C Op een vlot vaart het best wel rot	17
	D Hey rakker, 't komt voor de bakker!	18
8	Achterover vallen	19
	A Genieten met taarten schieten!	20
	B Schiet je ook zo'n eind, als je schip op de golven deint?	21
	C Bankje glijden!	22
	D Pomp-de-pop-op!	23

Veilig leren vallen

Lekker hard rennen, op muurtjes klimmen en stoeien op de bank: je kind ontdekt de wereld met vallen en opstaan. Als je kind valt, loopt dit meestal goed af; een blauwe plek of een schram op zijn tijd hoort erbij. Maar soms gaat het mis. Nog altijd komen dagelijks kinderen in het ziekenhuis terecht met een gebroken pols of elleboog, veroorzaakt door een val. Je kunt het risico hierop verlagen: niet door je kind te laten stoppen met spelen en vallen, maar door hem te leren hóe hij moet vallen. Met de valoefeningen in dit document pak je dit op een leuke en veilige manier aan. In deze tekst wordt omwille van de leesbaarheid in de mannelijke vorm naar het kind verwezen. Overal waar *hij* staat, wordt ook *zij* bedoeld.

Voordelen voor je kind

Met deze oefeningen leert je kind spelenderwijs hoe hij zichzelf veilig opvangt als hij valt of uit balans raakt, zowel vooruit, achteruit als naar opzij. Ook wordt hij motorisch sterker. Zo oefent je kind hoe hij tijdens het vallen niet op zijn hoofd terecht komt. En leert hij om zijn arm niet in een reflex in de richting van zijn val uit te strekken. Door de oefeningen meerdere keren te herhalen, leert je kind zijn valreflexen te onderdrukken en op een veilige manier te vallen. Zo krijgt je kind minder angst om te vallen én loopt hij minder risico op letsel. Bovendien zijn de oefeningen heel leuk om te doen! Plezier verzekerd.

Zo werkt het

Jullie doen de oefeningen samen, gewoon thuis. Bij iedere oefening hoort een fantasie, die jullie naspelen. Zo is je kind de ene keer een sluipende leeuw en speelt hij daarna weer een ijsbeer die van een rots tuimelt. Zorg dat je kind een oefening veilig uitvoert voordat jullie doorgaan met de volgende. Pas als je kind een oefening vijf tot tien keer veilig heeft uitgevoerd, heeft hij hem echt onder de knie. Bij iedere oefening vind je de adviesleeftijd, zie je welke materialen je nodig hebt en krijg je tips om het moeilijker of makkelijker te maken. Probeer je kind uit te dagen tot spel en bewegen en kijk hierbij goed naar wat hij wel en niet aankan. Met onderstaande tips houd je het leuk en veilig.

- > Respecteer de grenzen die je kind aangeeft.
- > Stimuleer je kind positief: geef hem veel complimenten!
- > Zorg voor een veilige en ruime speel- en oefenruimte.
- > Start met het voorbereidend spel voordat je begint met de oefeningen.
- > Maak vooral veel plezier!

Vorbereidend spel



Dierenmanieren

Fantasie

Ben jij een blijde olifant of toch een stoere beer?

Kies het dier dat jij wil, iedere keer weer.

Ik doe jou na en jij mij.

En zo komen alle dieren voorbij.

Dit leert je kind

- > Je kind legt een basis voor het doen van valoefeningen.
- > Je kind leert veelzijdig te bewegen en verbetert zijn coördinatie.
- > De fantasie van je kind wordt geprikkeld.
- > Je kind oefent met het nabootsen van bewegingen.
- > Je kind koppelt emoties, (lichaams)taal en bewegen aan elkaar.

Zo doe je de oefening

1. Neem een dier in gedachten.
2. Bedenk hoe dit dier zich voortbeweegt.
3. Spreek goed af welke looproutes jullie mogen gebruiken. Beweeg als het dier door de kamer en laat de ander gespiegeld meebewegen.
4. Laat je kind raden welk dier wordt bedoeld.
5. Doe dit om de beurt en laat je kind zoveel mogelijk dieren benoemen en beschrijven.
6. Koppel later emoties en lichaamstaal aan het dier en aan het voortbewegen. Bijvoorbeeld een dreigende krokodil, een stoere beer, een bange muis, een sluipende leeuw, een lief hondje, een nieuwsgierige eekhoorn, een trotse pauw, een haastige pinguïn, een verdrietige ijsbeer, een blijde olifant, een stiekeme slang, een verdwaald hertje, een blijde chimpansee, een slome schildpad, enzovoort.
7. Beweeg ook achteruit, opzij, ergens overheen en onderdoor, ergens langs en ergens omheen.

5

Voorover vallen



Wees niet bang: maak je lang!

Adviesleeftijd

Vanaf 4 jaar.

Fantasie

Een leeuw rekt zich uit en maakt zich lang.

Wat een groot dier en beslist niet bang.

Hij duikt naar voren en gromt daarbij luid.

Hij valt veilig op zijn poten en niet op zijn snuit.

Dit leert je kind

- > Je kind vangt zichzelf veilig op met zijn armen in de juiste houding als hijvoorover valt of uit balans raakt.
- > Tijdens zijn val houdt je kind zijn hoofd van de grond.

Dit heb je nodig

- > Een geschikte ondergrond zoals een mat(ras), dik tapijt of gras.

Zo doe je de oefening

1. Je kind is 'de leeuw' en zit op zijn knieën, met de billen op de hielen. Hij buigt naar voren en zijn knieën en onderbenen blijven hierbij op de grond.
2. Hij plaatst zijn handen voor zijn knieën, plat op de grond, met de vingers naar voren gericht.
3. Je kind schuift zijn handen om de beurt zo langzaam mogelijk 'sluipend' naar voren en houdt zijn hoofd hierbij opzij gedraaid.
4. Dan schuift hij zijn handen zover naar voren, dat hij languit op zijn bovenlichaam belandt en zijn handen tot onder de kin of nog iets verder naar voren zijn.
5. Hierbij komen zijn armen gehoekt voor de borst, met de ellebogen naar buiten gericht (zo vormen ze een soort ruit).
6. Voer het tempo voorzichtig op: eerst gaat hij heel langzaam (sluipend), dan steeds sneller tot uiteindelijk op zijn snelst.

Zo maak je het moeilijker

- > Voer het tempo op.
- > Je kind houdt zijn ogen (half) dicht.
- > Je kind doet de oefening op commando.

Tips

- > Doe de oefening samen, naast elkaar.

Het is nog vroeg: is ie snel genoeg?

Adviesleeftijd

Vanaf 4 jaar.

Fantasie

De leeuw gaat op jacht en daar ziet hij zijn prooi.

Hij loert en hij sluipt, dat kan hij zo mooi.

Hij duikt brullend naar voren, maar wat een pech.

De prooi glipt vlak voor zijn leeuwenneus weg.

Dit leert je kind

- > Je kind vangt zichzelf veilig op met zijn armen in de juiste houding als hij voorover valt of uit balans raakt.
- > Tijdens zijn val houdt je kind zijn hoofd van de grond.

Dit heb je nodig

- > Een geschikte ondergrond zoals een mat(ras), dik tapijt of gras.
- > Een ceintuur, riem of judoband, eventueel met een knuffel (de prooi) hieraan vastgebonden.

Zo doe je de oefening

1. Net als in de eerste oefening is je kind 'de leeuw' en zit op zijn knieën, met de billen op de hielen. Hij buigt naar voren en zijn knieën en onderbenen blijven hierbij op de grond.
2. Hij plaatst zijn handen voor zijn knieën, plat op de grond, met de vingers naar voren gericht.
3. Je kind schuift zijn handen om de beurt zo langzaam mogelijk 'sluipend' naar voren en houdt zijn hoofd hierbij opzij gedraaid.
4. Tegenover de leeuw zit jij, als zijn 'trainer', op ongeveer 2 tot 3 meter afstand.
5. De trainer houdt een ceintuur met hieraan een vastgebonden speelgoedknuffel (de prooi) vast, en legt deze op ongeveer 1,5 meter afstand van de leeuw.

6. Wanneer de leeuw gromt of brult, mag hij zijn prooi (de speelgoedknuffel) bespringen en deze proberen te pakken. De trainer probeert de prooi op tijd voor de grijpende leeuwenklauwen weg te trekken.
7. Terwijl je kind naar voren springt, draait hij hoofd opzij. Zo kan de prooi niet in zijn neus bijten.
8. Als hij zijn prooi pakt, houdt hij zijn armen in een ruitvorm naast en onder zijn borst, zijn de ellebogen naar buiten gericht en zijn handen ter hoogte van de oksels of lager.

Zo maak je het moeilijker

- > Voer het tempo op.
- > Bouw de hoogte op: vanuit kniezit op de hurken tot rechtop op de knieën.
- > Doe de oefening op commando: pas wanneer de trainer gromt, mag de leeuw aanvallen.
- > Vergroot de afstand tussen de leeuw en zijn prooi.

Tips

- > Wissel de rollen van leeuw en trainer om.
- > Let op de afstand: zorg ervoor dat je kind de prooi pakt met zijn handen tot onder de eigen oksels en niet erboven. Hij houdt hierbij zijn ellebogen naast zijn lichaam, dus niet ertegenaan.

De beer probeert het ook een keer

Adviesleeftijd

Vanaf 4 jaar.

Fantasie

De beer heeft zojuist de leeuw gezien.
Zou het hem ook lukken heel misschien?
Grommend komt hij aangelopen.
Of het hem óók lukt, mag hij hopen!

Dit leert je kind

- > Je kind vangt zichzelf veilig op met zijn armen in de juiste houding als hij voorover valt of uit balans raakt.
- > Tijdens zijn val houdt je kind zijn hoofd van de grond.

Dit heb je nodig

- > Een geschikte ondergrond zoals een mat(ras), dik tapijt of gras.
- > Een ceintuur, riem of judoband, eventueel met een knuffel (de prooi) hieraan vastgebonden.

Zo doe je de oefening

1. Het kind is nu 'de beer' en zit op zijn knieën, met de billen op de hielen. Hij komt omhoog waarbij zijn knieën en onderbenen op de grond blijven.
2. Tegenover de beer zit zijn 'trainer', op ongeveer 2 tot 3 meter afstand.
3. De trainer houdt een ceintuur vast met hieraan een vastgebonden speelgoedknuffel (de prooi), en legt deze op ongeveer 1,5 meter afstand van de beer.
4. De beer komt aanlopen, laag op zijn knieën en met de billen dichtbij de hakken, en probeert zijn prooi (de speelgoedknuffel) te bespringen en te pakken. De trainer probeert de prooi op tijd voor de grijpende berenklauwen weg te trekken.

5. Terwijl je kind naar voren springt, draait hij hoofd opzij. Zo kan de prooi niet in zijn neus bijten.
6. Als hij zijn prooi pakt, houdt hij zijn armen in een ruitvorm naast en onder zijn borst, zijn ellebogen naar buiten gericht en zijn handen ter hoogte van de oksels of lager.

Zo maak je het moeilijker

- > Voer het tempo op.
- > Bouw de hoogte op: vanuit kniezit op de hurken tot rechtop op de knieën.
- > Doe de oefening op commando: pas wanneer de trainer gromt, mag de beer aanvallen.
- > Vergroot de afstand tussen de beer en zijn prooi.
- > De beer sluipt naar zijn prooi en brult als hij zijn aanval inzet. Dit is het sein dat de trainer de prooi mag wegtrekken.

Tips

- > Wissel de rollen van beer en trainer om.
- > Let op de afstand: zorg ervoor dat je kind de prooi pakt met zijn handen tot onder de eigen oksels en niet erboven. Hij houdt hierbij zijn ellebogen naast zijn lichaam, dus niet ertegenaan.

Voorover rollen



IJsbeer Knots tuimelt trots van de rots

Adviesleeftijd

Vanaf 6 jaar.

Fantasie

Een grote ijsbeer sterk en trots.
Ligt plat op zijn buik op een ijsrots.
Hij glijdt voorover het water in maar let op.
Houd je neus opzij anders stoot je je kop.

Dit leert je kind

- > Je kind maakt de schouderrol schuin voorover vanaf een kleine hoogte en vangt zichzelf hierbij veilig op.
- > Tijdens zijn val houdt je kind zijn armen beschermend voor zijn hoofd en zijn hoofd naar opzij, weggedraaid van de grond.

Dit heb je nodig

- > Een dikke mat(ras).
- > Een zachte ondergrond, zoals gras of een matje, om op landen bij de val.
- > Een extra luchtbed of mat(ras) om de hoogte te verhogen.
- > Je kind kan ook dwars op een bed liggen met direct naast het bed een matje waarop hij kan vallen.

Zo doe je de oefening

1. Het kind is de ijsbeer en ligt op zijn buik op de mat, die op een verhoging ligt.
2. Hij steekt zijn hoofd over de rand van de mat en schuift of kruipt naar voren.
3. Hij plaatst zijn onderarmen vooruit, op het lager gelegen oppervlak. Hij legt hierbij zijn handen plat neer, met beide wijsvingers en duimen tegen elkaar.
4. Hij draait zijn gezicht opzij en drukt zijn handen tegen zijn oor.
5. Dan duwt hij zichzelf naar voren door zijn knieën iets op te trekken.
6. Hij maakt zich dan zo rond mogelijk en rolt tenslotte schuin voorover over een schouder.
7. Hij rolt op dezelfde manier over zijn andere schouder.

Zo maak je het moeilijker

- > Je kind kruipt op handen en knieën naar voren en rolt in één vloeiende beweging voorover, zoals hierboven beschreven.
- > Je kind doet de oefening op handen en voeten.
- > Verlaag de verhoging waar je kind op ligt; zo wordt het rollen moeilijker en hij moet meer snelheid maken om de rol te kunnen maken.

...of makkelijker

- > Verhoog de matras door er iets onder te leggen. Hoe hoger je kind ligt, hoe makkelijker hij voorover rolt over zijn schouder.

7

Opzij vallen



Elke beginner begint als ‘spinner’

Adviesleeftijd

Vanaf 4 jaar.

Fantasie

Draai rondjes als een ‘spinner’ op de vloer.
Op je schouders en je voeten, hartstikke stoer.
Achteruit en nog een keer rond.
Je arm raakt hierbij niet de grond.

Dit leert je kind

- > Je kind ontdekt op welke manieren hij zich kan bewegen als hij in de zijligging ligt.

Dit heb je nodig

- > Een geschikte ondergrond zoals een gladde vloer, dik tapijt of gras.

Zo doe je de oefening

1. Je kind ligt op zijn zij op de mat.
2. Hij maakt zich hierbij zo klein mogelijk (foetushouding).
3. Zijn hoofd en armen raken de mat niet.
4. Hij beweegt zijn benen vooruit, zodat hij vooruit rondjes draait (‘spinnen’). Hij blijft hierbij op zijn zij liggen en steunt op zijn schouder, niet op zijn arm.
5. Als dit lukt, probeert hij hetzelfde maar nu achteruit.
6. Hij doet dezelfde oefening op zijn andere zij, zowel vooruit als achteruit.

Tips

- > Als je kind sterk genoeg is om tijdens het draaien alleen op zijn schouders en voeten te steunen, kan hij makkelijker en sneller ronddraaien. Hij hoeft dan niet zijn hele lichaam over de grond te slepen.
- > Hoe gladder de vloer, hoe makkelijker hij draait.
- > Maak er een wedstrijdje van: in hoeveel stapjes kun je helemaal rond? Wat is het record?

Goed mikken: schouder tikken!

Adviesleeftijd

Vanaf 4 jaar.

Fantasie

Draai je schouder op tijd weg.

Anders word je aangetikt en heb je pech.

Ga dus snel van je rug naar je zij.

Tik ik jou twee keer, dan mag jij.

Dit leert je kind

- > Je kind draait snel van rug naar zij en andersom, zonder dat hij zijn handen op de grond plaatst.
- > Hij leert tijdig en adequaat te reageren.

Dit heb je nodig

- > Materiaal om mee te tikken, zoals een opgerolde krant of 'schuimstok' ('zwemwokkel'). Zo voorkom je dat je je kind met je vinger toppen in zijn ogen prikt.

Zo doe je de oefening

1. Je kind ligt op zijn rug, met opgetrokken knieën en zijn voeten plat op de ondergrond.
2. Jij staat voor je kind en probeert hem twee keer op een van zijn schouders te tikken met de hand of een opgerolde krant.
3. Je kind beschermt zichzelf met zijn armen en gebalde vuisten (om zijn vingers te beschermen); hij mag hierbij wegdraaien op zijn rug of zij.
4. Als je hem twee keer op een schouder hebt aangetikt, dan wisselen jullie van plek en wordt je kind de tikker.

Tips

- > Voorkom dat je bij het tikken het hoofd van je kind raakt.

Op een vlot vaart het best wel rot

Adviesleeftijd

Vanaf 4 jaar.

Fantasie

Je vaart op je vlot midden op zee.
Je schommelt met de golven mee.
Val je om? Rol dan niet op je rug.
Doe het eerst langzaam en niet te vlug.

Dit leert je kind

- > Je kind vangt zichzelf veilig op als hij opzij uit balans raakt.
- > Tijdens zijn val raakt je kind de grond niet met zijn armen of zijn hoofd. Hij leert om zijn arm niet uit te steken in de richting van zijn val.
- > Je kind krijgt meer controle over zijn snelheid, kracht en bewegingsrichting als hij opzij valt.
- > Je kind went aan het onverwachtse moment als hij uit balans raakt en opzij valt.

Dit heb je nodig

- > Een geschikte ondergrond zoals een mat(ras), dik tapijt of gras.

Zo doe je de oefening

1. Je kind zit rechtop in kleermakerszit.
2. Hij duwt daarna zijn voetzolen tegen elkaar.
3. Hij vouwt zijn handen om zijn voeten en houdt ze vast. Hij houdt hierbij zijn armen aan de binnenkant van zijn knieën.
4. Je kind schommelt langzaam naar opzij en houdt zijn voeten vast. Zijn hoofd en armen mogen de mat niet raken.
5. Hij probeert zo schuin mogelijk te gaan, met zijn oor tot vlak boven de 'golven'. Hierbij zorgt hij dat hij niet op zijn rug rolt.

Zo maak je het moeilijker

- > Je kind houdt zijn ogen (half) dicht.

...of makkelijker

- > 'Stuur' de schouders van je kind. Houd hiervoor zijn beide schouders vast en beweeg opzij. Zit hierbij het liefst vóór je kind, zodat jullie elkaar blijven aankijken.
- > Je kunt ook samen schommelen, bijvoorbeeld als je kind jonger is dan 4 jaar. Je kind zit dan bij jou op schoot en je houdt je armen om zijn benen heen. Zo ondersteun je zijn gevoel van veiligheid en voorkom je dat hij zijn arm uitsteekt als hij uit balans raakt.

Hey rakker, 't komt voor de bakker!

Adviesleeftijd

Vanaf 4 jaar.

Fantasie

Een pannenkoek bak je aan elke kant.

En let op dat hij niet aanbrandt.

Houd de koekenpan goed vast en wiebel opzij.

Laat je een pannenkoek over voor mij?

Dit leert je kind

- > Je kind vangt zichzelf veilig op als hij opzij valt of uit balans raakt door zijn arm niet uit te steken in de richting van zijn val.
- > Tijdens zijn val raakt je kind de grond niet met zijn hoofd.
- > Je kind krijgt meer controle over zijn snelheid, kracht en bewegingsrichting als hij opzij valt.
- > Je kind leert samen te werken en vergroot hierdoor zijn zelfvertrouwen.

Dit heb je nodig

- > Een geschikte ondergrond zoals een mat(ras), dik tapijt of gras.
- > Eventueel een voorwerp om door beiden aan vast te houden, als je elkaar liever niet aan de handen vasthoudt; bijvoorbeeld een doek, een hoepel of een opgerolde krant.

Zo doe je de oefening

1. Je kind zit rechtop op zijn knieën.
2. Je staat voor je kind en jullie houden met gekruiste armen elkaars handen goed vast. Hierbij 'wijzen' je duimen naar jezelf en je pinken naar de ander. Zo kun je zijn ellebogen beter 'naar binnen' duwen en gaan ze niet naar opzij.
3. Stuur je kind wiegend en wiebelend van links naar rechts en andersom. Bouw hierbij op in tempo en in beweging, ga van langzaam naar snel.
4. Stuur je kind uiteindelijk zover naar opzij, dat hij op zijn zij belandt. Houdt hierbij zijn handen goed vast en zorg dat je zelf blijft staan.
5. Je kind houdt zijn hoofd van de grond en blijft jou aankijken.
6. Help je kind direct weer overeind en wiebel hem nog een paar keer heen en weer, totdat hij ook op zijn andere zij belandt.

Achterover vallen



Genieten met taarten schieten!

Adviesleeftijd

Vanaf 3 jaar.

Fantasie

Met een knal en een zucht.

Schiet je iets lekkers door de lucht.

Houd je armen recht en knal op en neer.

Ver weg en dichtbij en nog een keer.

Dit leert je kind

- > Tijdens zijn val strekt hij zijn armen langs zijn lichaam als een parachute. Hierdoor verdeelt hij de impact van zijn val en lichaamsgewicht over een groter oppervlak.
- > Je kind raakt de grond niet met zijn hoofd en valt niet op zijn ellebogen.

Dit heb je nodig

- > Een geschikte ondergrond zoals een mat(ras), dik tapijt of gras.

Zo doe je de oefening

1. Je kind ligt op zijn rug met zijn benen opgetrokken, zijn knieën omhoog en zijn voeten plat op de mat. Hij is nu een 'taartenschietster' en schiet als een kanon.
2. Hij tilt zijn hoofd op en houdt zijn hoofd van de ondergrond. Hij kijkt tussen zijn knieën door naar voren.
3. Hij strekt zijn armen langs zijn lichaam, zijn vingers gestrekt en tegen elkaar gedrukt.
4. Hij tilt zijn armen van de mat en slaat met beide armen gelijktijdig een paar keer hard op de mat.
5. Op commando gaat hij 'knallen!'; met kracht 10 knalt hij op zijn hardst en schiet hij het verst weg. Hij schiet ook een paar keer dichterbij, met kracht 5, 7, 3, 2 enzovoort.
6. Na de knal bij het 'wegschieten', komt je kind overeind en kijkt hij of hij raak heeft geschoten.
7. Zo raken zijn nekspieren niet overbelast.

Schiet je ook zo'n eind, als je schip op de golven deint?

Adviesleeftijd

Vanaf 3 jaar.

Fantasie

Het schip deint op de golven en jij deint mee.

Het kanon staat klaar, doe je weer mee?

Maak je armen lang en rol achteruit.

Rem op tijd af of je belandt in de kajuit.

Dit leert je kind

- > Tijdens zijn val strekt hij op het juiste moment zijn armen langs zijn lichaam als een parachute. Hierdoor verdeelt hij de impact van zijn val en lichaamsgewicht over een groter oppervlak.
- > Je kind raakt de grond niet met zijn hoofd en valt niet op zijn ellebogen.

Dit heb je nodig

- > Een geschikte ondergrond zoals een mat(ras), dik tapijt of gras.

Zo doe je de oefening

1. Je kind ligt op zijn rug. Zorg dat hij zich niet tegen iets of iemand kan stoten.
2. Hij trekt zijn benen in en houdt zijn armen om zijn knieën.
3. Hij trekt zijn rug een beetje rond en houdt zijn hoofd van de mat.
4. Hij schommelt een paar keer van voor naar achter en weer terug.

5. Hij maakt vaart doordat hij met zijn onderbenen in dezelfde richting meebeweegt, zoals op een schommel.
6. Nu laat hij zich, eerst zo langzaam mogelijk, achterover rollen en bouwt hierbij de snelheid op.
7. Na een paar keer schommelen, remt hij krachtig af met beide armen op het moment dat hij achteruit schommelt (zoals bij oefening a.). Hij slaat hiervoor met beide gestrekte armen tegelijk, krachtig op de mat. Zijn handen komen naast zijn bovenbenen terecht op de ondergrond.
8. Zo remt hij op tijd af, namelijk als hij met zijn rug de mat raakt.

Zo maak je het moeilijker

- > Je kind houdt zijn ogen (half) dicht.
- > Je kind start vanuit een gehurkte houding.
- > Jij duwt je kind naar achter terwijl hij in een gehurkte houding zit.

Tips

- > Als je kind nog niet op zijn rug kan schommelen, ondersteun hem dan van opzij: plaats een hand onder zijn nek en je andere hand onder zijn been en zet de beweging in of verder door.

Bankje glijden!

Adviesleeftijd

Vanaf 4 jaar.

Fantasie

Je zit op een bankje terwijl de grond begint te beven.

Daarom zit je er maar heel even.

Jammer dat je al in zo'n korte tijd.

Plots achterover van dat bankje glijdt.

Let op: Deze oefening is een vervolg op de vorige twee oefeningen voor achterover vallen. Zorg dat je kind de eerste twee oefeningen veilig uitvoert voordat hij start met deze oefening.

Dit leert je kind

- Tijdens zijn val strekt hij op het juiste moment zijn armen langs zijn lichaam als een parachute, ook als hij onverwachts valt. Hierdoor verdeelt hij de impact van zijn val en lichaamsgewicht over een groter oppervlak.
- Je kind raakt de grond niet met zijn hoofd en valt niet op zijn ellebogen.

Dit heb je nodig

- Een geschikte ondergrond zoals een mat(ras), dik tapijt of gras.

Zo doe je de oefening

1. Jij ligt op je rug, je kind zit op jouw buik, met beide benen in dezelfde richting.
2. Jullie hebben oogcontact met elkaar, dit is belangrijk voor het vertrouwen.
3. Je laat je kind wiebelen in voorwaartse en achterwaartse richting. Hierbij kun je je armen sturend en ondersteunend gebruiken.
4. Geef duidelijk aan wanneer je je kind achterover laat rollen en benadruk dat hij de mat niet met zijn hoofd mag raken.

5. Je kind rolt achterover en landt zo veilig mogelijk op de ondergrond. Je kunt, zeker bij jonge kinderen, de valbeweging inzetten en vertragen met je hand op de rug van je kind.

Zo maak je het moeilijker

- Je kind houdt zijn ogen (half) dicht.
- Geef het laatste zetje onverwachts, dus zonder dit aan te kondigen.
- Voer het tempo op.
- Verhoog 'het bankje' en leg bijvoorbeeld een dik kussen op je buik.
- Laat je kind van je rug glijden in plaats van je buik en kijk of je hem ook van een nóg hoger bankje (waarbij hij zit op zijn onderarmen en knieën) kunt laten afglijden. Vraag hierbij eventueel hulp van een derde persoon.
- Na zijn val achterover kruipt het kind op zijn buik onder de ouder door terug.

Pomp-de-pop-op!

Adviesleeftijd

Vanaf 4 jaar.

Fantasie

Dit is wel een hele slimme pop.
Hij pompt zichzelf namelijk weer op.
Loopt ie leeg, dan zakt ie langzaam in elkaar.
Blijven liggen? Vergeet het maar!

Let op: Deze oefening is een vervolg op de vorige drie oefeningen voor achterover vallen. Zorg dat je kind de eerste drie oefeningen veilig uitvoert voordat hij start met deze oefening.

Dit leert je kind

- > Tijdens zijn val strekt hij op het juiste moment zijn armen langs zijn lichaam als een parachute, ook als hij onverwachts valt. Hierdoor verdeelt hij de impact van zijn val en lichaamsgewicht over een groter oppervlak.
- > Je kind raakt de grond niet met zijn hoofd en valt niet op zijn ellebogen.

Dit heb je nodig

- > Een geschikte ondergrond zoals een mat(ras), dik tapijt of gras.

Zo doe je de oefening

1. Je kind zit op zijn hurken.
2. Hij pakt met zijn ene hand de duim van zijn andere hand vast.
3. Daarna blaast hij hoorbaar op die duim en komt hierdoor langzaam overeind totdat hij bijna rechtop staat. Zo pompt de pop zichzelf op.
4. Je doet het dopje erop en... de pop staat overeind.
5. Plotseling loopt de pop leeg! Is het dopje eraf of is hij lek?
6. Je kind laat zich door zijn knieën zakken en achterover vallen, zoals hij al geleerd heeft.

Zo maak je het moeilijker

- > Je kind houdt zijn ogen (half) dicht.
- > Voer het tempo op. Je kind valt eerst langzaam en dan steeds een stapje sneller.