

Bescherm je snuit: hoofd opzij en armen in een ruit

Adviesleeftijd

Vanaf 4 jaar.

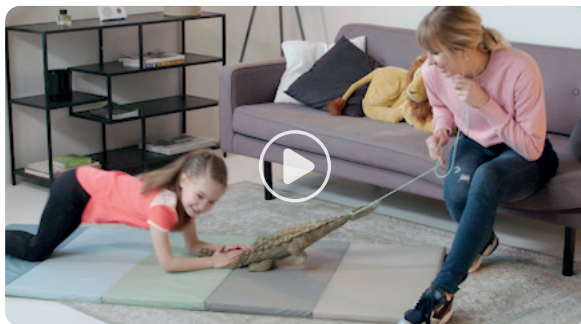
Dit leert je kind

Als je kind voorover valt of uit balans raakt:

- > vangt hij zichzelf veilig op met zijn armen in de juiste houding.
- > houdt hij zijn hoofd van de grond.

Dit heb je nodig

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



Bekijk de oefening via
www.veiligheid.nl/valvideo.
Daarin doen Mara en Marinka het voor!

Oefening 1

Wees niet bang maak je lang!

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.

Zo doe je de oefening

1. Je kind is de 'leeuw' en zit op zijn knieën, met z'n 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 zijn 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 z'n kin of nog iets verder naar voren zijn.
5. Hierbij komen zijn armen gehoekt voor z'n borst, met de ellebogen naar buiten gericht (ze vormen een soort ruit).
6. Voer het tempo voorzichtig op: eerst gaat hij heel langzaam (sluipend), daarna steeds sneller.

Oefening 2

Het is nog vroeg: is ie snel genoeg?

Fantasie

De leeuw gaat op jacht en daar ziet hij zijn prooi.
Hij loert en sluipt, dat kan hij zo mooi
Hij duikt brullend naar voren, maar wat een pech
De prooi glipt vlak voor zijn neus weg.

Zo doe je de oefening

1. Je kind gaat in dezelfde startpositie zitten als bij oefening 1.
2. Jij gaat op ongeveer 2 a 3 meter afstanden tegenover de leeuw zitten als zijn 'trainer'.
3. Jij hebt een touw / ceintuur vast met hier een knuffel aan vastgebonden (de prooi) en legt deze op ongeveer 1,5 meter afstand van de leeuw.
4. Je kind volgt de eerste 3 stappen van oefening 1.
5. Wanneer de leeuw gromt of brult, mag hij zijn prooi (de knuffel) proberen te pakken door 'm te bespringen. De trainer probeert de prooi op tijd weg te trekken.
6. Terwijl je kind naar voren springt, draait hij zijn hoofd opzij. Zo kan de prooi niet in zijn neus bijten.
7. 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 z'n handen ter hoogte van de oksels of lager.

Oefening 3

De beer probeert het ook een keer

Fantasie

De beer heeft zojuist de leeuw gezien.

Zou het hem ook lukken heel misschien?

Grommend komt hij aangelopen.

Of het hem ook lukt, mag hij hopen!

Zo doe je de oefening

1. Je kind is nu de 'beer' en zit op zijn knieën, met zijn billen op de hielen. Hij komt omhoog waarbij zijn knieën en onderbenen op de grond blijven.
2. Jij gaat op ongeveer 2 a 3 meter afstand tegenover de beer zitten als zijn 'trainer'.
3. Jij hebt een touw/ceintuur vast met hier een knuffel aan vastgebonden (de prooi) en legt deze op ongeveer 1,5 meter afstand van de beer.
4. De beer komt aanlopen, laag op zijn knieën, met z'n billen dichtbij de hakken. Hij probeert zijn prooi te bespringen en te pakken. Jij probeert de prooi op tijd voor de grijpende berenklaauwen weg te trekken.
5. Terwijl je kind naar voren duikt en de prooi grijpt, draait hij zijn 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 de ellebogen naar buiten gericht en zijn z'n handen ter hoogte van de oksels of lager.

Zo maak je de oefeningen moeilijker

- > Voer het tempo op.
- > Doe de oefening op commando.
- > Bouw de hoogte op: vanuit knie-zit op de hurken tot rechtop op de knieën.
- > Vergroot de afstand tussen de leeuw/beer en zijn prooi.