

Vol vaart naar achter? Rol door en val zachter.

De oefeningen om achterover te leren vallen kun je ook uitvoeren met een rol in plaats van met afslaan. Hiervoor hebben de kinderen wel meer motorische vaardigheden nodig. Daarnaast hebben zij misschien ondersteuning van een hellend vlak nodig zodat ze makkelijker doorrollen naar achter. De snelheid bepaalt namelijk hoe makkelijk kinderen kunnen doorrollen.

Tips voor het achterover rollen

De benen

- De kinderen vallen niet als een plank achterover maar 'hurken in'. Ze laten zich dus in een gehurkte houding (met gebogen benen) achterover rollen.

De armen

- De kinderen remmen veilig af door 'af te slaan' met beide armen plat op de mat zodra de onderrug de mat raakt.
- Ze plaatsen hun armen dus niet naar achter en belanden niet op de ellebogen.
- Met het 'afslaan' kunnen zij zichzelf bovendien verder naar achter wegduwen, waardoor ze makkelijker kunnen doorrollen.

Het hoofd

- De kinderen houden hun hoofd van de mat en draaien tijdig opzij met de kin naar een schouder.
- Ze kijken tijdens het (door)rollen niet naar de benen maar opzij!
- Ze bewegen de benen tegelijk over één schouder.
- Als de kin richting de rechterschouder wijst, is de rol met de benen over de linkerschouder of vice versa. Dit is het veiligst.



Bekijk de oefening via
www.veiligheid.nl/val-video.
Daarin doen Mara en Ruben het voor!