

Met een knal én je armen recht, kom je veilig op je rug terecht

Adviesleeftijd

Oefening 1 t/m 3: Vanaf 4 jaar

Oefening 4 t/m 5: Vanaf 7 jaar

Dit leren de kinderen

- > Ze leren de eerste bewegingen van het achterover vallen.
- > Ze leren 'afslaan'; tijdens een val strekken ze op het juiste moment de armen langs het lichaam (als een parachute). Hierdoor verdelen ze de impact van hun lichaamsgewicht en de val over een groter oppervlak.
- > Ze leren bij het vallen hun hoofd van de grond te houden en niet op hun ellebogen te vallen.
- > Ze leren een val veilig opvangen, zowel bij een geregisseerde als onverwachtse val.

Dit heb je nodig

- > Een dikke mat of valmatje.
- > Een touw of judoband.



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

Oefening 1

Genieten met taarten schieten!

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.

Zo doe je de oefening

1. De kinderen liggen op hun rug met de benen opgetrokken, de knieën omhoog en de voeten plat op de mat. Ze zijn 'taarten-schieters' en schieten straks als echte kanonnen allemaal taarten op jou af.
2. Ze tillen hun hoofd op en houden deze van de grond. Ze kijken tussen hun knieën door naar voren.
3. Op jouw commando (commando 'kracht 10' is het hardst en commando 'kracht 1' het zachts) gaan de kinderen 'knallen'.

Dit betekent:

- a. Ze strekken hun armen langs hun lichaam, de vingers zijn gestrekt en tegen elkaar gedrukt.
 - b. Ze tillen hun armen van de mat en slaan met beide armen gelijktijdig hard op de mat (afslaan).
4. Na het wegschieten, komen de kinderen overeind en kijken ze of ze raak hebben geschoten. Zo raken de nekspieren niet overbelast.

Oefening 2

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

Fantasie

Het schip deint op de golven en jij deint mee.

Het kanon staat klaar, doe je ook weer mee?

Maak je armen lang en rol achteruit.

Rem op tijd af of je belandt in de kajuit.

Zo doe je de oefening

1. De kinderen liggen op hun rug. Zorg dat ze zich niet aan elkaar of iets kunnen stoten.
2. Ze trekken hun benen in en houden de armen om hun knieën.
3. Ze trekken de rug een beetje rond en houden het hoofd van de mat.
4. Ze schommelen een paar keer van voor naar achter en weer terug.
5. Ze maken vaart door met de onderbenen in dezelfde richting mee te bewegen, zoals op een schommel.
6. Nu laten ze zich achterover rollen; eerst langzaam en daarna steeds iets sneller.
7. Na een paar keer schommelen, remmen ze op het moment dat ze achteruit schommelen, krachtig af met beide armen (zoals bij oefening 1). Ze slaan hiervoor met beide gestrekte armen tegelijk, krachtig op de mat. De handen komen naast de bovenbenen terecht op de mat.
8. Zo remmen ze op het goede moment af, namelijk zodra de onderrug de mat raakt.
9. Je kunt dezelfde oefening moeilijker maken door de kinderen vanuit een gehurkte houding te laten starten. Daarbij bepalen ze eerst zelf wanneer ze achterover vallen. Als ze dat goed kunnen, kun jij ze ook duwen (onverwachtse val).

Let op: als een 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.

Oefening 3

Pomp-de-pop-op!

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!

Zo doe je de oefening

1. De kinderen zitten op een matje en zijn de leeggelopen poppen.
2. Ze pakken met de ene hand de duim van de andere hand vast (dit is het pompje).
3. Daarna blazen ze hoorbaar op die duim en komen langzaam overeind, totdat ze bijna rechtop staan. Zo pompt de pop zichzelf op.
4. Ze doen het dopje erop en... de pop staat overeind.
5. Plotseling loopt de pop leeg! Het dopje is eraf.
6. De kinderen laten zich door de knieën zakken en achterover vallen, zoals ze in oefening 2 geleerd hebben. Eerst langzaam en daarna steeds iets sneller.

Oefening 4

Vuurwerk knallen, met achterover vallen

Fantasie

Knallen met vuurwerk, hoe doe je dat?

Knal gewoon met je armen hard op de mat.

Wel veilig vallen, dus laat je maar gaan.

En houd je hoofd bij de mat vandaan.

Zo doe je de oefening

1. De kinderen staan met de hakken tegen of op de dikke mat.
2. Ze houden een judoband of touw met beide handen vast. Deze band zit stevig vast aan de wand of jij / een maatje houdt 'm vast.
3. De kinderen gaan achterover aan de band hangen, met de benen licht gebogen.
4. Ze laten de band los en belanden veilig op de rug door te vallen zoals ze in oefeningen 2 en 3 hebben geleerd.
5. Ze knallen daarbij zo hard als ze kunnen met de armen op de mat (afslaan).
6. Laat de kinderen eerst zelf de band loslaten, daarna moeten ze loslaten op jouw commando. Of als jij/een maatje de band vasthoudt, laat dan onverwachts los.

Oefening 5

't Zal je verbazen als je wordt weggeblazen!

Fantasie

Oh jongens, wat een orkaan.

Met die harde wind kan niemand blijven staan.

Hij blaast je plotseling heel hard om.

Je staat weer op en lacht erom.

Zo doe je de oefening

1. De kinderen staan vlak voor of op de dikke valmat, met de rug er naar toe.
2. Op commando van de kinderen geef je ze een duw tegen de schouders, waardoor ze achterover op de mat vallen.
3. Ze remmen af als de onderrug de mat raakt, door met beide armen af te slaan. Ze houden hierbij het hoofd van de mat.
4. Ze houden hun armen lang en belanden dus niet op de ellebogen.
5. Ze plaatsen hun armen niet naar achter, maar remmen met een knal af.
6. Probeer dit ook eens terwijl jij de kinderen onverwachts duwt.

Zo maak je de oefeningen moeilijker

- > Laat de kinderen hun ogen (half) dicht houden.