

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.

Dit leren de kinderen

- > 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 onverwachte val.

Dit heb je nodig

- > Een dikke mat of een valmatje

Zo doe je de oefening

Bankje glijden kun je op twee manieren doen:

- > Jij ligt op je rug, waarbij één van de kinderen op jouw buik gaat zitten. (zie de oefening)
- > Jij ligt op je buik, waarbij het kind op jouw rug gaat zitten. (zie de video)

We beschrijven hieronder de oefening waarbij jij op je rug ligt, omdat je bij deze oefening het kind beter kunt begeleiden.

1. Jij ligt op je rug, het 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 het kind wiebelen in voor- en achterwaartse richting. Hierbij kun je je armen sturend en ondersteunend gebruiken.

4. Geef duidelijk aan wanneer je het kind achterover laat vallen en benadruk dat zijn hoofd de mat niet mag raken.
5. Het kind valt achterover en landt zo veilig mogelijk op de mat. Je kunt, zeker bij jonge kinderen, de valbeweging inzetten en vertragen met je hand op de rug van het kind.



Bekijk de oefening via
www.veiligheid.nl/val-video.

Daarin doen Mara en Marinka het voor!

Zo maak je de oefening moeilijker

- > Voer het tempo op.
- > Laat het kind zijn ogen (half) dicht houden.
- > Laat het kind onverwachts vallen.
- > Verhoog 'het bankje' met bijvoorbeeld een dik kussen op je buik, of door op handen/onderarmen en knieën te gaan zitten.