

Achteruit onderuit

Adviesleeftijd

Vanaf 4 jaar.

Fantasie

Luister goed, dit moet je horen.

Knoop het in je oren.

Loop je almaar achteruit.

Dan ga je een keertje onderuit.

Dit leren de kinderen

- > Ze leren zichzelf veilig op te vangen als ze achterover vallen en rollen alleen door bij voldoende snelheid.

Dit heb je nodig

- > Een dikke mat.

Zo doe je de oefening

1. Een klein groepje kinderen staat naast elkaar opgesteld aan de lange zijde van de dikke mat.
2. Eerst staan ze op 2 meter afstand van de mat, dit bouw je op tot een afstand van maximaal 5 meter.
3. De kinderen draaien om de beurt hun rug naar de mat, en lopen achteruit zonder dat ze achterom kijken.
4. Zodra ze met een voet tegen de rand van de mat botsen, vallen ze veilig naar achter op de mat en 'slaan af' waardoor ze afremmen, zoals geleerd in de oefening 'Achterover vallen - Met een knal én je armen recht, kom je veilig op je rug terecht'.

5. Ze vallen niet als een plank achterover maar buigen de benen zodat zij zich in een gehurkte houding achterover laten vallen.
6. Bij veel achterwaartse snelheid kunnen de kinderen doorrollen over één schouder. Hierbij draaien ze hun gezicht opzij.
7. Probeer de oefening ook eens met twee of drie kinderen tegelijk.



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

Zo maak je de oefening moeilijker

- > Laat de kinderen een steeds snellere aanloop nemen.
- > Laat de kinderen hun ogen (half) dicht houden.
- > De kinderen moeten na het doorrollen vlot weer opstaan zonder zich af te zetten met hun handen.