

Je springt van hoog en slaat af. Durf je er nog een keer vanaf?

Adviesleeftijd

Vanaf 7 jaar.

Fantasie

Vanuit hoog in het rek, ja echt waar.

Spring je naar achter, zonder gevaar.

Je landt veilig en slaat af.

Durf je er nog een keer vanaf?

Dit leren de kinderen

- > Ze leren veilig achterover vallen na een sprong vanaf een hoogte.

Dit heb je nodig

- > Valmatjes.
- > Een dikke mat.
- > Wandrek, springkast of iets anders waar kinderen vanaf kunnen springen.

Zo doe je de oefening

1. De kinderen staan op een springkast of klimmen in het wandrek tot op een veilige hoogte. (Geef duidelijk een maximale klim- en springhoogte aan).
2. Ze springen om de beurt achterwaarts op een dikke valmat en landen veilig op hun voeten.
3. Direct daarna laten zij zich achterover vallen en remmen af door af te slaan, zoals eerder geleerd in de oefening Achterover vallen - Met een knal én je armen recht, kom je veilig op je rug terecht'.



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

Zo maak je de oefening moeilijker

- > Maak een stapsgewijze opbouw in de spring- en klimhoogte.