

Elke beginner, begint als spinner

Adviesleeftijd

Vanaf 4 jaar.

Fantasie

Draai rondjes als een 'spinner' op de vloer.

Op je schouders en je voeten, hartstikke stoer.

Achteruit en nog een keer rond.

Je arm raakt hierbij niet de grond.

Dit leren de kinderen

- > Ze ontdekken op welke manier ze kunnen bewegen in zijligging.

Dit heb je nodig

- > Een gladde vloer of mat.

Let op: hoe gladder de ondergrond, hoe makkelijker deze oefening is.

Zo doe je de oefening

1. De kinderen liggen op hun zij op de vloer.
2. Ze maken zich hierbij zo klein mogelijk (foetushouding).

3. De hoofden en armen raken de vloer niet.
4. Ze bewegen de benen vooruit, zodat ze vooruit rondjes draaien (spinnen). Ze blijven hierbij op hun zij liggen en steunen op de schouder (en niet op de arm!).
5. Als dit lukt, proberen ze hetzelfde maar nu achteruit.
6. Ze doen dezelfde oefening op hun andere zij, zowel voor- als achteruit.
7. Maak er een wedstrijdje van: in hoeveel stapjes kunnen ze helemaal rond? Wat is het record?

Tip

- > Als kinderen sterk genoeg zijn om tijdens het draaien alleen op hun schouders en voeten te steunen, kunnen ze makkelijker en sneller ronddraaien. Ze hoeven dan niet het hele lichaam over de grond te slepen.
- > Bekijk alle andere oefeningen op www.veiligheid.nl/val-video