

# Goed mikken: schouder tikken!

## Adviesleeftijd

Vanaf 4 jaar.

## Fantasie

Draai je schouder op tijd weg.

Anders word je aangetikt en heb je pech.

Ga dus snel van je rug naar je zij.

Tik ik jou, dan mag jij.

### Dit leren de kinderen

- > Ze leren snel en zonder hun handen te gebruiken, van de rug naar de zij te draaien.
- > Ze leren tijdig en adequaat te reageren.

### Dit heb je nodig

- > Een zachte ondergrond zoals een dikke mat of valmatje.
- > Materiaal om mee te tikken, zoals een opgerolde krant of 'schuimstok'. Zo voorkom je dat je met je vingers in de ogen van de kinderen prikt.

### Zo doe je de oefening

1. Verdeel de kinderen in groepjes van twee.
2. Het ene kind gaat op de rug liggen, met opgetrokken knieën en de voeten plat op de grond.
3. Het andere kind staat ervoor en probeert z'n maatje twee keer op één van z'n schouders te tikken. Voorkom dat de tikker tijdens het tikken het hoofd van de ander raakt.
4. Het kind op de grond, beschermt zichzelf met zijn armen en gebalde vuisten (om zijn vingers te beschermen); hij mag hierbij wegdraaien op zijn rug of zij.
5. Als het tikken is gelukt, wisselen de kinderen om.

### Tip

- > Bekijk alle andere oefeningen op [www.veiligheid.nl/val-video](http://www.veiligheid.nl/val-video)