

Wiebel opzij, een uitgestoken arm hoort daar niet bij!

Adviesleeftijd

Vanaf 4 jaar.

Dit leren de kinderen

- > Ze leren zichzelf veilig op te vangen als zij (opzij) uit balans raken.
- > Ze leren om hun armen niet uit te steken in de richting van de val. Zo raken de armen en het hoofd de grond niet.
- > Ze krijgen meer controle over hun snelheid, kracht en bewegingsrichting.
- > Ze wennen aan het onverwachts uit balans raken.
- > Ze leren samenwerken en vergroten hierdoor hun zelfvertrouwen.

Dit heb je nodig

- > Een dikke mat.
- > Valmatjes.
- > Eventueel een voorwerp om door beiden aan vast te houden. Bijvoorbeeld een doek, touw of hoepel.



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

Oefening 1

Op een vlot, vaart het best wel rot

Fantasie

Je vaart op je vlot midden op zee.
Je schommelt met de golven mee.
Val je om? Rol dan niet op je rug.
Doe het eerst langzaam en niet te vlug.

Zo doe je de oefening

1. De kinderen zitten rechtop in kleermakerszit op een mat.
2. Ze duwen hun voetzolen tegen elkaar, vouwen hun handen om de voeten en houden ze vast.
3. Ze houden hun armen aan de binnenkant van de knieën.
4. Ze schommelen langzaam van links naar rechts en blijven hun voeten vasthouden. Het hoofd en de armen mogen de mat niet raken.
5. Ze proberen zo schuin mogelijk te gaan, met hun oor tot vlak boven de 'golven'. De kinderen moeten voorkomen dat ze op hun rug rollen.
6. Als één van de kinderen dit heel moeilijk vindt, kun je hem helpen door voor het kind te gaan zitten, de schouders vast te pakken en deze rustig heen en weer te bewegen.

Oefening 2

Hey rakker, 't komt voor de bakker!

Fantasie

Een pannenkoek bak je aan elke kant.

En let op dat 'ie niet verbrandt.

Houd de koekenpan goed vast en wiebel opzij.

Laat je een pannenkoek over voor mij?

Zo doe je de oefening

1. Verdeel de kinderen in tweetallen.
2. Het ene kind zit rechtop op zijn knieën, het andere kind staat er voor. Ze houden met gekruiste armen elkaars handen of mouwen goed vast. Hierbij 'wijzen' zij met de duim naar zichzelf en met de pink naar de ander. Zo kunnen ze de ellebogen van de ander beter 'naar binnen' duwen in plaats van opzij.
3. Het kind dat rechtop staat, stuurt het kind dat op z'n knieën zit wiegend en wiebelend van links naar rechts en andersom. Hij bouwt hierbij het tempo op (van langzaam, naar snel).
4. Hij stuurt de ander uiteindelijk zover naar opzij, dat deze op zijn zij belandt. Hij houdt hierbij de handen van de ander goed vast en zorgt dat hij zelf rechtop blijft staan.
5. Het vallende kind houdt zijn hoofd van de grond en blijft de ander aankijken.
6. Degene die staat, helpt het vallende kind direct weer overeind en wiebelt hem nog een paar keer heen en weer, totdat hij op zijn andere zij belandt.
7. Daarna ruilen de kinderen van positie en herhalen ze de oefening.

Zo maak je de oefeningen moeilijker

- > Voer het tempo op.
- > Laat de kinderen hun ogen (half) dicht houden.