

# Kijk uit... je gaat onderuit!

## Adviesleeftijd

Vanaf 7 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 en gedesoriënteerd uit balans raken.
- > Ze leren samenwerken en vergroten hierdoor hun zelfvertrouwen.
- > Ze leren omgaan met hun persoonlijke grenzen.

### Dit heb je nodig

- > Een dikke mat.
- > Valmatjes.
- > Wandrek of springkast.



Bekijk de oefening via  
[www.veiligheid.nl/val-video](http://www.veiligheid.nl/val-video).  
Daarin doen Mara en Ruben het voor!

## Oefening 1

# Uit de rij naar opzij

### Adviesleeftijd

Vanaf 4 jaar.

### Fantasie

Om de beurt knallen jullie weg.

Wat een harde knallen zeg.

Je valt veilig opzij.

Ik ben na jou en jij na mij.

### Zo doe je de oefening

1. Leg een dikke valmat neer.
2. Een klein groepje kinderen staat naast elkaar opgesteld langs de lange zijde van de mat.
3. Ze staan allemaal met hetzelfde been naar de mat en dus met alle neuzen in dezelfde richting.
4. Ze staan eerst op 50 cm van de mat, wat je steeds verder gaat uitbouwen tot enkele meters.
5. Ze stappen om de beurt opzij en vallen dan opzij op de mat. Ze oefenen dit zowel naar links als naar rechts.
6. De kinderen slaan vlak voor of tijdens hun val, zo hard mogelijk af met hun arm op de mat. Hierbij raakt de hand de mat naast het bovenbeen.
7. Laat ze dit in groepjes van 2 a 3 kinderen doen.

## Oefening 2

# Kijk uit... je gaat onderuit!

### Fantasie

Wat zit je hoog, wat doe je daar?

Spring opzij, dat is niet raar.

Je landt veilig op de grond.

Je valt opzij en blijft gezond.

### Zo doe je de oefening

1. Laat de kinderen om de beurt, of per twee in het wandrek klimmen. Of op een springkast staan.
2. Ze springen opzij op een dikke mat en landen veilig op hun voeten.
3. Direct daarna laten zij zich opzij vallen en slaan af waardoor ze afremmen, zoals ze net geleerd hebben.
4. Laat ze de oefening nogmaals doen waarbij ze op hun andere zij vallen.
5. Bouw de hoogte stapsgewijs op.

## Oefening 3

# Draaien en omver waaien

**Fantasie**

Draaien, draaien in de wind.

Bij windkracht 4 draait ieder kind.

Windkracht 11 is een orkaan.

Dan kun je niet meer blijven staan.

**Zo doe je de oefening**

1. Deze oefening doe je één voor één met alle kinderen.
2. Ga voor het kind staan, dat rechtop voor jou staat. Jullie staan samen op ongeveer 3 meter afstand van de dikke mat.
3. Geef elkaar je rechterhand en houd die vast. Pak met je andere hand de rechterarm van het kind vast. Hij houdt zijn andere arm 'vrij'.
4. Draai het kind als in een draaimolen om je heen en laat hem hierbij vooruit lopen ('helikopteren').
5. Zorg dat het kind in een zijwaartse richting uitkomt bij de mat om daar op zijn zij te vallen en landen.
6. Spreek met elkaar de snelheid af en gebruik hierbij een schaalindeling van bijvoorbeeld 1 = heel langzaam, tot 6 = het snelst.
7. Beweeg samen naar de mat en laat het kind op de mat vallen, laat zijn armen pas los als hij veilig is gevallen.
8. Trek aan het de arm van het kind, zodat hij niet op zijn rug, maar op zijn zij belandt.
9. Het kind slaat met zijn vrije arm af; goed getimed en goed geplaatst op de mat.
10. Doe hetzelfde terwijl jullie elkaar aan de andere arm vasthouden. Hierbij wordt het kind achteruit rondgecirkeld en wel zo dat het goed naar opzij kan vallen.

**Zo maak je de oefeningen moeilijker**

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