

Val je geen breuk na een beuk!

Adviesleeftijd

Vanaf 7 jaar.

Fantasie

En nu duw ik jullie weg.
Wat een harde knallen zeg.
Schrik niet teveel van mij.
En val veilig opzij.

Dit leren de kinderen

- > Ze leren zichzelf veilig op te vangen als ze opzij vallen of uit balans raken.
- > Ze leren om hun armen niet uit te steken in de richting van de val maar hun armen te strekken en er op het juiste moment mee af te slaan.
- > Ze leren om tijdens het vallen hun hoofd van de grond te houden.

Dit heb je nodig

- > Een dikke mat.

Zo doe je de oefening

1. Een klein groepje kinderen staat naast elkaar opgesteld langs de lange zijde van de dikke mat.
2. Ze staan allemaal met hetzelfde been naar de mat en dus met alle neuzen in dezelfde richting.
3. Ze staan eerst op zo'n 50 cm van de mat, wat je steeds verder gaat uitbouwen tot enkele meters.
4. Loop langs de kinderen en duw ze om de beurt opzij, zodat ze opzij vallen op de mat.
5. 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.



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

Zo maak je de oefening moeilijker

- > Doe hetzelfde maar duw nu onverwachts.
- > Laat de kinderen hun ogen (half) dicht houden.