

# De beste lijm

## Adviesleeftijd

Vanaf 4 jaar.

## Fantasie

Alle handen zitten vast aan de band.

Wie heeft de beste lijm van het land?

Lukt het jou om zonder handen.

Te bewegen en niet op je hoofd te belanden?

### Dit leren de kinderen

- > Gezamenlijkheid; iedereen doet mee.
- > Ze herkennen en benoemen basale houdingen en bewegingen en voeren deze uit.
- > Ze leren om te gaan staan, zitten of liggen zonder hun handen op de vloer te zetten. Hierdoor onderdrukken ze de reflex om bij deze beweging (en dus ook bij een val!) hun handen uit te steken en als steunpunt te gebruiken.
- > Ze creëren en gebruiken andere steunpunten dan alleen hun handen en werken hierbij aan hun balans.
- > Ze oefenen het snel reageren op verbale commando's.

### Dit heb je nodig

- > Een kleed, deken, touw of judobanden aan elkaar geknoopt tot een cirkel.
- > Werpringen, hoepels.

### Zo doe je de oefening

1. De kinderen staan in een kring bij elkaar en houden hetzelfde voorwerp met beide handen vast.
2. Geef ze nu commando's om in bepaalde houdingen te gaan staan of zitten: Ga...
  - > ...op je billen zitten
  - > ...op je knieën (zitten)
  - > ...op je buik liggen
  - > ...op je tenen staan
  - > ...op je zij liggen, op je andere zij liggen
  - > ...op één been staan, op je andere been staan
  - > etc.

### Zo maak je de oefening moeilijker

- > Voer het tempo op.
- > Laat de kinderen om de beurt of op naam de commando's aan elkaar geven.
- > Bekijk alle andere oefeningen op [www.veiligheid.nl/val-video](http://www.veiligheid.nl/val-video)