

IJsbeer Knots, tuimelt trots van de rots

Adviesleeftijd

Vanaf 6 jaar.

Fantasie

Een grote ijsbeer sterk en trots.

Ligt plat op zijn buik op een ijsrots.

Hij glijdt voorover het water in maar, let op.

Houd je neus opzij anders stoot je je kop.

Dit leren de kinderen

- > Ze leren zichzelf veilig op te vangen als zij een schouderrol schuin voorover maken vanaf een kleine hoogte.
- > Ze leren om tijdens een val hun hoofd te beschermen met de armen én door hun hoofd opzij te draaien.

Dit heb je nodig

- > Een dikke mat en valmatjes.
- > Eventueel een extra mat om te verhogen.

Zo doe je de oefening

1. De kinderen zijn om de beurt een ijsbeer en liggen op hun buik op een verhoogde mat.
2. Ze steken hun hoofd over de rand van de mat en schuiven of kruipen naar voren.
3. Ze plaatsen hun onderarmen vooruit, op het lager gelegen oppervlak. De handen liggen plat, met beide wijsvingers en duimen tegen elkaar aan.
4. Ze draaien hun gezicht opzij en drukken de handen tegen het oor.
5. Dan duwen zij zichzelf naar voren door de knieën iets op te trekken.
6. Ze maken zich dan zo rond mogelijk en rollen tenslotte schuin voorover, over een schouder.
7. Laat ze de rol op dezelfde manier over de andere schouder uitvoeren.



Bekijk de oefening via
www.veiligheid.nl/val-video.

Daarin doen Mara en Marinka het voor!

Zo maak je de oefening moeilijker

- > De kinderen kruipen naar voren en rollen in één vloeiende beweging voorover.
- > De kinderen doen de oefening op handen en voeten.
- > Verlaag de mat waar de kinderen op liggen; zo wordt het rollen moeilijker omdat ze dan meer snelheid moeten maken om dezelfde rol over de lengteas te kunnen maken.

...of makkelijker

- > Verhoog de mat door er iets onder te leggen. Hoe hoger de kinderen liggen, hoe makkelijker zij over de schouder voorover kunnen rollen.