

Top! Over de kop

Adviesleeftijd

Vanaf 4 jaar

Dit leren de kinderen

- > Ze ervaren hoe het is om met hun voeten los van de grond te komen bij een duikende beweging naar voren.
- > Ze leren om tijdens een val hun hoofd te beschermen met hun armen én door hun hoofd opzij te draaien.
- > Ze leren om over hun 'rol-arm' te rollen en af te remmen hun 'niet-rol-arm'.
- > Ze leren om te landen op hun zij en niet op hun rug. Een landing op de zij heeft minder kans op valletsel dan een landing op de rug.

Dit heb je nodig

- > Een dikke mat.
- > Een grote bal, hard opgepompt, om overheen te rollen.

Let op: als de bal te zacht is, dan is het moeilijker om de kinderen naar de schouder en rol-arm te draaien.



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

Oefening 1

Stoer: met je voeten van de vloer!

Fantasie

Rol mee naar voren op de bal.

Je voeten van de vloer, lukt dat al?

Eerst langzaam en dan snel.

Blijf oefenen, dan lukt het wel.

Zo doe je de oefening

1. Spreek vooraf af of de kinderen al (bijna) tot een landing durven te gaan of niet.
2. Ze liggen om de beurt met hun bovenlichaam op een grote bal. De voeten blijven op de vloer.
3. Ze houden hun armen als een wiel naar voren, met de handen plat op elkaar en op de bal.
4. Ze leggen één oor op de bal en houden de zijkant van het hoofd tegen de bal gedrukt.
5. Jij houdt hierbij met je arm, het hoofd en de rol-arm van de kinderen op de bal gedrukt. Hiermee voorkom je dat ze als schrikreactie met hun hoofd e/o arm een onverwachtse of verkeerde beweging maken. Sta je links van het kind, dan ligt jouw arm over de rechter-arm (rol-arm) van het kind.
6. Jij laat de bal voorzichtig vooruit rollen. De kinderen moeten zelf duidelijk aangeven of zij langzamer of sneller willen gaan en tot hoever naar voren ze durven te rollen.
7. De kinderen zeggen duidelijk 'stop' als ze willen stoppen en weer met de voeten op de vloer willen staan.

Oefening 2

Top: helemaal over de kop!

Fantasie

Nu duik je vooruit over de kop.

Niet op je hoofd, dat is geen mop.

Je oor op de bal, je hoofd opzij.

Van veilig rollen, word je blij!

Zo doe je de oefening

1. Volg stap 1 t/m 4 van oefening 1.
2. Jij laat de bal nu voorzichtig vooruit rollen.
De kinderen moeten zelf duidelijk aangeven of zij langzamer of sneller willen gaan.
3. Begeleid de kinderen bij het maken van een veilige schouderrol. Stuur de kinderen voorover naar een landing op hun zij in plaats van op hun rug.
4. Met de niet-rol-arm remmen ze af door deze als 'parachute' te gebruiken en met een gestrekte arm langs het lichaam af te slaan. Hiermee vangen ze de impact van de val op.

Zo maak je de oefeningen moeilijker

- > Laat de kinderen dezelfde oefening doen met een aanloopje.
- > Als de kinderen die oefening ook beheersen, kunnen ze ook proberen om tijdens de aanloop zelf de bal voor zich te houden en eroverheen te rollen. Jij, als begeleider, moet dan wel extra alert zijn. De kinderen moeten voldoende aanloopsnelheid, coördinatie en richtingsgevoel hebben.

Tips

- > Bepaal samen vooraf over welke schouder de kinderen gaan rollen. Jij neemt de juiste positie in om de rol veilig te begeleiden en bij te sturen. Stap mee in de valrichting van het voorover rollende kind en blijf hierbij vooral ook zelf in balans en 'in control'.
- > Houd zoveel mogelijk oogcontact met de kinderen en blijf alert.
- > Houd rekening met de voorkeurskant van de kinderen.
- > Luister goed naar wat het kind aangeeft.
- > Kinderen die een bril dragen kunnen die beter afzetten bij deze oefening.