

# Duik puik op je buik

## Adviesleeftijd

Vanaf 7 jaar.

## Fantasie

Hang achterover en houd je vast aan het touw.

Ben je er klaar voor, begin dan gauw.

Val achteruit, niet op je rug.

Maar draai op je buik, heel vlug.

### Dit leren de kinderen

- > Ze leren hoe zij een val achterover veilig kunnen opvangen door er een valbeweging naar voren van te maken.
- > Ze leren dit voor zowel een geregisseerde als onverwachtse val.

### Dit heb je nodig

- > Een dikke mat.
- > Een touw of judoband.

### Zo doe je de oefening

1. De kinderen staan tegelijk of één voor één met de hakken tegen of op de dikke mat.

2. Ze houden met beide handen een judoband of touw vast. Deze band zit stevig vast aan de wand of jij als begeleider/een maatje houdt deze stevig vast.
3. De kinderen gaan achterover hangen, met de benen licht gebogen.
4. Ze laten de band los, draaien zichzelf in de val om en landen op hun buik met, zoals eerder geleerd, hun armen in een ruitvorm naast en onder de borst, de ellebogen naar buiten gericht en de handen ter hoogte van de oksels of lager.



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

### Zo maak je de oefening moeilijker

- > Bouw de moeilijkheid van de oefening als volgt op:
  - Eerst bepalen de kinderen zelf wanneer ze het touw of de band loslaten.
  - Daarna geef jij het commando.
  - Tot slot laat je onverwachts los, dus zonder aankondiging.
- > Laat de kinderen hun ogen (half) dicht houden.