

# Red je na een zetje

## Adviesleeftijd

Oefening 1 & 2 vanaf 7 jaar

Oefening 3 vanaf 10 jaar

### Dit leren de kinderen

- > Ze leren zichzelf veilig op te vangen met de armen in de juiste houding als zij voorover vallen of struikelen.
- > Ze leren tijdens het vallen hun hoofd van de grond te houden.
- > Ze leren dit voor zowel een geregisseerde als onverwachtse val.
- > Ze leren om zichzelf veilig op te vangen na een sprong/val van hoogte.

### Dit heb je nodig

- > Dikke valmat.
- > Voldoende valmatjes.
- > Wandrek, springkast.



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

## Oefening 1

# Duikelen na struikelen (de vallende clown)

### Fantasie

Sapperdeflap, een clown die struikelt.

Kijk hoe hij voorover buitelt.

Steeds weer gaat hij dapper staan.

Om daarna weer vrolijk verder te gaan.

### Zo doe je de oefening

1. De kinderen staan voor de dikke valmat.
2. Ze lopen op de mat af en botsen met hun voeten tegen de zijkant van de mat, waardoor zij struikelen.
3. Ze vallen vervolgens voorover en vangen zichzelf veilig op, zoals eerder geleerd in de oefening 'Bescherm je snuit'; armen in een ruitvorm naast en onder de borst, de ellebogen naar buiten gericht en de handen ter hoogte van de oksels of lager.

## Oefening 2

# Red je na een zetje!

### Fantasie

Ik geef jou een duwtje tegen je rug.

Je valt voorover vliegensvlug.

Je landt veilig op de mat.

Veilig vallen, hoe fijn is dat?

### Zo doe je de oefening

1. De kinderen staan voor of op de dikke mat.
2. Op commando van ieder kind, geef jij ze een duwtje tegen de rug.
3. Hierdoor zetten de kinderen met één been een stapje naar voren.
4. Ze rollen voorover en landen veilig op de mat, zoals ze eerder geleerd hebben.

### Oefening 3

# Ninja's springen ook uit de ringen

## Fantasie

Hoor jij die plof en die zucht?

Het is een ninja, die suist door de lucht.

Hij springt en rolt, staat op en gaat door.

Dit moet je ook echt eens proberen hoor!

### Zo doe je de oefening

1. De kinderen klimmen in het wandrek tot op een voor hun veilige hoogte, staan op een springkast of zwaaien aan de ringen.
2. Ze springen voorwaarts op een dikke mat en landen veilig op hun voeten.
3. Direct na het landen maken ze een veilig

val voorover zoals in de vorige oefeningen geleerd.

4. Als de kinderen vanuit de ringen springen, maken ze eerst een voor- of achterzwaai in de ringen en landen dan op beide voeten, om vervolgens direct veilig voorover te vallen.

### Zo maak je de oefeningen moeilijker

- > Laat de kinderen hun ogen (half) dicht houden.
- > Laat de kinderen 'de dodenval' maken. Ze staan op de dikke mat en hangen voorover met de borstkas tegen een gespannen band die jij vasthoudt. Je laat de band los op commando van het kind, dat daarna veilig valt.
- > Oefen het onverwachtse doordat jij bij oefening 1 en 2 bepaalt wanneer de kinderen vallen (d.m.v. een onverwachts duwtje tegen de rug of door onverwachts los te laten).