

Bankje glijden!

Adviesleeftijd

Vanaf 4 jaar.

Fantasie

Je zit op een bankje terwijl de grond begint te beven.

Daarom zit je er maar heel even.

Jammer dat je al in zo'n korte tijd.

Plots achterover van dat bankje glijdt.

Dit leert je kind

- > Hij leert 'afslaan'; tijdens een val strekt hij op het juiste moment zijn armen langs zijn lichaam (als een parachute). Hierdoor verdeelt hij de impact van zijn lichaamsgewicht en de val over een groter oppervlak.
- > Hij houdt bij het vallen zijn hoofd van de grond en valt niet op zijn ellebogen.
- > Hij leert een val veilig opvangen, zowel bij een geregisseerde als onverwachte val.

Dit heb je nodig

- > Een geschikte ondergrond zoals een mat(ras), dik tapijt of gras.

Zo doe je de oefening

1. Bankje glijden kun je op twee manieren doen. Jij ligt op je rug, je kind zit op je buik. Of jij ligt op je buik en je kind zit op je rug. We beschrijven hieronder de oefening waarbij jij op je rug ligt, omdat je bij deze oefening het kind beter kunt begeleiden.
2. Jij ligt op je rug, je kind zit op jouw buik, met beide benen in dezelfde richting.
3. Jullie hebben oogcontact met elkaar, dit is belangrijk voor het vertrouwen.
4. Je laat hem voor- en achteruit wiebelen. Hierbij kun je je armen sturend en ondersteunend gebruiken.

5. Geef duidelijk aan wanneer je hem achterover laat vallen en benadruk dat hij de grond niet met zijn hoofd mag raken.
6. Hij valt achterover en landt zo veilig mogelijk op de grond door af te slaan. Je kunt, zeker bij jonge kinderen, de valbeweging inzetten en vertragen met je hand op de rug van je kind.



Bekijk de oefening via
www.veiligheid.nl/valvideo.

Daarin doen Mara en Marinka het voor!

Zo maak je de oefening moeilijker

- > Voer het tempo op.
- > Laat je kind zijn ogen (half) dicht houden.
- > Laat je kind onverwachts vallen.
- > Verhoog 'het bankje' met bijvoorbeeld een dik kussen op je buik, of door op handen en knieën te gaan zitten.