

Elke beginner begint als spinner

Adviesleeftijd

Vanaf 4 jaar.

Fantasie

Draai rondjes als een 'spinner' op de vloer.

Op je schouders en je voeten, hartstikke stoer.

Achteruit en nog een keer rond.

Je arm raakt hierbij niet de grond.

Dit leert je kind

- > Hij ontdekt op welke manier hij kan bewegen in zijligging.

Dit heb je nodig

- > Een geschikte ondergrond zoals een gladde vloer.

Let op: hoe gladder de vloer, hoe makkelijker het is om te draaien.

Zo doe je de oefening

1. Je kind ligt op zijn zij op de mat.
2. Hij maakt zich hierbij zo klein mogelijk (foetushouding).
3. Zijn hoofd en armen raken de mat niet.
4. Hij beweegt zijn benen vooruit, zodat hij vooruit rondjes draait ('spinnen'). Hij blijft hierbij op zijn zij liggen en steunt op zijn schouder, niet op zijn arm. Als je kind sterk genoeg is om tijdens het draaien alleen op zijn schouders en voeten te steunen, kan hij makkelijker en sneller ronddraaien. Hij hoeft dan niet zijn hele lichaam over de grond te slepen.
5. Als dit lukt, probeert hij hetzelfde maar nu achteruit.
6. Hij doet precies hetzelfde op zijn andere zij, zowel voor- als achteruit.

Tip

- > Maak er een wedstrijdje van: in hoeveel stapjes kunnen jullie helemaal rond? Wie heeft het record?
- > Bekijk alle andere oefeningen op www.veiligheid.nl/valvideo