

Goed mikken: schouder tikken

Adviesleeftijd

Vanaf 4 jaar.

Fantasie

Draai je schouder op tijd weg.

Anders word je aangetikt en heb je pech.

Ga dus snel van je rug naar je zij.

Tik ik jou, dan mag jij.

Dit leert je kind

- > Hij draait snel van zijn rug naar zijn zij en andersom, zonder dat hij zijn handen op de grond plaatst.
- > Hij leert tijdig en adequaat te reageren.

Dit heb je nodig

- > Een zachte ondergrond zoals een dik tapijt, matje of gras.
- > Materiaal om mee te tikken, zoals een opgerolde krant of een 'schuimstok'. Zo voorkom je dat je je kind met je vingertoppen in zijn ogen prikt.

Zo doe je de oefening

1. Je kind ligt op zijn rug, met opgetrokken knieën en zijn voeten plat op de grond.
2. Jij staat voor 'm en probeert hem twee keer op een van zijn schouders te tikken. Voorkom dat je bij het tikken zijn hoofd raakt.
3. Je kind beschermt zichzelf met zijn armen en gebalde vuisten (om zijn vingers te beschermen); hij mag hierbij wegdraaien op zijn rug of zij.
4. Als je hem twee keer op een schouder hebt getikt, dan wisselen jullie van plek.

Tip

- > Bekijk alle andere oefeningen op www.veiligheid.nl/valvideo