

Wiebel opzij, een uitgestoken arm hoort daar niet bij

Adviesleeftijd

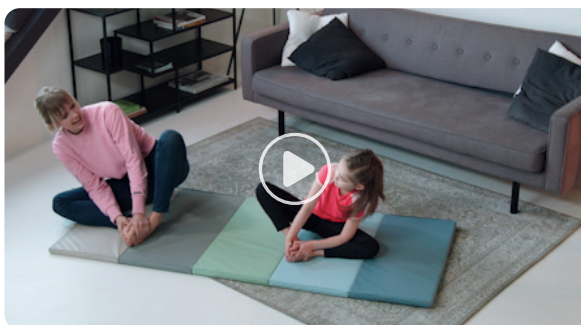
Vanaf 4 jaar.

Dit leert je kind

- > Hij vangt zichzelf veilig op als hij opzij uit balans raakt.
- > Hij leert om zijn arm niet uit te steken in de richting van zijn val. Zo raakt hij de grond niet met zijn armen of hoofd.
- > Hij krijgt meer controle over zijn snelheid, kracht en bewegingsrichting.
- > Hij went aan het onverwachts uit balans raken.
- > Hij leert samenwerken en vergroot hiermee zijn zelfvertrouwen.

Dit heb je nodig

- > Een geschikte ondergrond zoals een mat, matras, dik tapijt of gras.
- > Eventueel een voorwerp waar jullie beiden je aan vast kunnen houden; bijvoorbeeld een doek, hoepel of kussen.



Bekijk de oefening via
www.veiligheid.nl/valvideo.
Daarin doen Mara en Marinka het voor!

Oefening 1

Op een vlot vaart het best wel rot

Fantasie

Je vaart op je vlot midden op zee.
Je schommelt met de golven mee.
Val je om? Rol dan niet op je rug.
Doe het eerst langzaam en niet te vlug.

Zo doe je de oefening

1. Ga samen rechtop zitten in kleermakerszit.
2. Duw jullie voetzolen tegen elkaar, vouw de handen om jullie voeten en houd ze vast.
3. Houd de armen aan de binnenkant van de knieën.
4. Schommel langzaam van links naar rechts en blijf je voeten vasthouden. Het hoofd en de armen mogen de grond niet raken.
5. Probeer zo schuin mogelijk te gaan, met het oor tot vlak boven de 'golven'. Zorg er wel voor dat jullie niet op je rug rollen.
6. Als je kind dit heel moeilijk vindt, kun je hem helpen door voor hem te gaan zitten, de schouders vast te pakken en deze rustig heen en weer te bewegen. Of door 'm op schoot te nemen en je armen om zijn benen te houden en zo samen schommelen (dit is ook een goede manier om met kinderen onder de 4 jaar te oefenen).

Oefening 2

Hey rakker, 't komt voor de bakker!

Fantasie

Een pannenkoek bak je aan elke kant.

En let op dat 'ie niet verbrandt.

Houd de koekenpan goed vast en wiebel opzij.

Laat je een pannenkoek over voor mij?

Zo doe je de oefening

1. Je kind zit rechtop, op zijn knieën.
2. Jij staat voor hem en jullie houden met gekruiste armen elkaars handen of mouwen goed vast. Hierbij 'wijzen' jullie duimen naar jezelf en jullie pinken naar de ander. Zo kun je zijn ellebogen beter 'naar binnen' duwen.
3. Stuur je kind wiegend en wiebelend van links naar rechts en andersom. Bouw hierbij het tempo op (van langzaam naar snel).
4. Laat hem uiteindelijk helemaal opzij 'vallen' zodat hij op z'n zij belandt. Houdt hierbij zijn handen goed vast en zorg dat je zelf blijft staan.
5. Je kind houdt zijn hoofd van de grond en blijft jou aankijken.
6. Help 'm direct weer overeind en doe nog een keer precies hetzelfde maar laat hem dan de andere kant op 'vallen'.

Zo maak je de oefeningen moeilijker

- > Voer het tempo op.
- > Laat je kind zijn ogen (half) dicht houden.