

Ijsbeer Knots tuimelt trots van de rots

Adviesleeftijd

Vanaf 6 jaar.

Fantasie

Een grote ijsbeer sterk en trots.

Ligt plat op zijn buik op een ijsrots.

Hij glijdt voorover het water in, maar let op!

Houd je neus opzij anders stoot je je kop.

Dit leert je kind

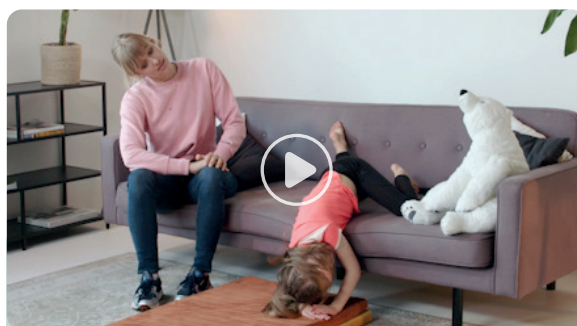
- > Hij maakt een schouderrol schuin voorover vanaf een kleine hoogte en vangt zichzelf hierbij veilig op.
- > Tijdens zijn val houdt hij zijn armen beschermend voor zijn hoofd en draait hij zijn hoofd opzij, weggedraaid van de grond.

Dit heb je nodig

- > Een bed of bank met daarnaast een matje om op te vallen.
- > Een dikke mat(ras) met een zachte ondergrond ernaast, bijvoorbeeld gras of een klein matje.
- > Een extra luchtbed of mat(ras) ter verhoging.

Zo doe je de oefening

1. Jouw kind is de ijsbeer en ligt op zijn buik op een verhoging (bed/bank).
2. Hij steekt zijn hoofd over de rand en schuift of kruipt naar voren.
3. Hij plaatst zijn onderarmen vooruit, op het lager gelegen oppervlak. Zijn handen liggen plat met wijsvingers en duimen tegen elkaar.
4. Hij draait zijn gezicht opzij en drukt zijn handen tegen zijn oor.
5. Dan duwt hij zichzelf naar voren door zijn knieën iets op te trekken.
6. Hij maakt zich zo rond mogelijk en rolt schuin voorover over zijn ene en daarna over zijn andere schouder.



Of kijk op www.veiligheid.nl/valvideo.

Zo maak je de oefening moeilijker

- > Je kind kruipt op handen en knieën naar voren en rolt in één vloeiende beweging voorover, zoals in de oefening beschreven.
- > Je kind doet de oefening op handen en voeten.
- > Verlaag de verhoging waar je kind op ligt; zo wordt het rollen moeilijker en moet hij meer snelheid maken om de rol te kunnen maken.

...of makkelijker

- > Verhoog de verhoging waar je kind op ligt. Hoe hoger je kind ligt, hoe makkelijker het is om voorover te rollen over de schouder.