

# Met een knal én je armen recht, kom je veilig op je rug terecht

## Adviesleeftijd

Vanaf 4 jaar.

### Dit leert je kind

- > Hij leert de eerste bewegingen van het achterover vallen.
- > 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 én de val over een groter oppervlak.
- > Hij leert op het juiste moment af te remmen, namelijk zodra de onderrug de grond raakt.
- > Hij leert zijn hoofd van de grond te houden en niet op zijn ellebogen te vallen.

### Dit heb je nodig

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



Bekijk de oefening via  
[www.veiligheid.nl/valvideo](http://www.veiligheid.nl/valvideo).  
Daarin doen Mara en Marinka het voor!

## Oefening 1

# Genieten met taarten schieten!

### Fantasie

Met een knal en een zucht.

Schiet je iets lekkers door de lucht.

Houd je armen recht en knal op en neer.

Ver weg en dichtbij en nog een keer.

### Zo doe je de oefening

1. Je kind ligt op zijn rug met de benen opgetrokken, zijn knieën omhoog en zijn voeten plat op de grond. Hij is nu een 'taartenschietster' en schiet straks als een echt kanon allemaal taarten op jou af.
2. Hij tilt zijn hoofd op en houdt deze van de grond. Hij kijkt tussen zijn knieën door naar voren.
3. Hij strekt zijn armen langs zijn lichaam, de vingers zijn gestrekt en tegen elkaar gedrukt.
4. Hij tilt zijn armen op en slaat met beide armen gelijktijdig een paar keer hard op de grond (dit noemen we 'afslaan').
5. Op jouw commando gaat hij 'knallen': Commando 'kracht 10' is het hardst en commando 'kracht 1' het zachts.
6. Na het wegschieten, komt hij overeind en kijkt of hij raak heeft geschoten. Zo raken de nekspieren niet overbelast.

## Oefening 2

# Schiet je ook zo'n eind, als je op de golven deint?

### Fantasie

Het schip deint op de golven en jij deint mee.

Het kanon staat klaar, doe je ook weer mee?

Maak je armen lang en rol achteruit.

Rem op tijd af of je belandt in de kajuit.

### Zo doe je de oefening

1. Je kind ligt op zijn rug op de grond. Zorg dat hij zich nergens aan kan stoten.
2. Hij trekt zijn benen in en houdt zijn armen om z'n knieën.
3. Hij trekt zijn rug een beetje rond en houdt zijn hoofd van de mat.
4. Hij schommelt een paar keer van voor naar achter en weer terug.
5. Hij maakt vaart doordat hij met zijn onderbenen in dezelfde richting meebeweegt, zoals op een schommel.
6. Nu laat hij zich achterover rollen. Eerst langzaam, daarna steeds iets sneller.
7. Na een paar keer schommelen, remt hij krachtig af met beide armen zodra hij achteruit schommelt. Hij slaat hiervoor met beide gestrekte armen tegelijk, krachtig op de grond. Zijn handen komen naast zijn bovenbenen terecht op de grond.
8. Je kunt dezelfde oefening doen, maar je kind dan vanuit een gehurkte houding laten starten. Eerst bepaalt hij zelf wanneer hij achterover valt. Als dat goed gaat, kun jij hem ook een duwtje geven (onverwachtse val).
9. Om het moeilijker te maken, kun je 'm ook zijn ogen (half) dicht laten doen.

**Let op:** als je kind nog niet op zijn rug kan schommelen, ondersteun hem dan van opzij; plaats een hand onder zijn nek en je andere hand onder zijn been en zet de beweging in of verder door.

### Oefening 3

## Pomp-de-pop-op!

### Fantasie

Dit is wel een hele slimme pop.  
Hij pompt zichzelf namelijk weer op.  
Loopt ie leeg, dan zakt 'ie langzaam in elkaar.  
Blijven liggen? Vergeet het maar!

#### Zo doe je de oefening

1. Je kind zit op zijn hurken en is de leeg gelopen pop.
2. Hij pakt met zijn ene hand, de duim van zijn andere hand vast (dit is het pompje).
3. Daarna blaast hij hoorbaar op die duim en komt hij langzaam overeind totdat 'ie bijna rechtop staat. Zo pompt de pop zichzelf op.
4. Doe het dopje erop en... de pop staat overeind.
5. Plotseling loopt de pop leeg! Het dopje is eraf.
6. Laat je kind door zijn knieën zakken en achterover vallen, zoals geleerd bij oefening 2. Eerst valt hij langzaam en daarna steeds iets sneller.

#### Zo maak je de oefeningen moeilijker

- > Laat je kind zijn ogen (half) dicht houden.