

Stunt als je dat kunt!

Adviesleeftijd

Vanaf 7 jaar

Dit leren de kinderen

- > Ze leren zichzelf, zonder hulpmiddelen, veilig op te vangen met een schouderrol als ze voorover struikelen of vallen.
- > Ze leren over hun schouder (lengteas) te duiken en te rollen. En hoe ze vervolgens veilig kunnen landen en opstaan zonder letsel op te lopen.
- > Ze leren om tijdens een val hun hoofd te beschermen met hun armen én door hun hoofd opzij te draaien.
- > Ze leren om op de juiste manier te reageren bij een geregisseerde én onverwachtse val.

Dit heb je nodig

- > Een dikke mat, met kleine matjes eromheen.
- > Kleine valmatjes.
- > Eventueel een lange rolmat.
- > Een springkast of wandrek.



Bekijk de oefening via
www.veiligheid.nl/val-video.
Daarin doen Marinka en Ruben het voor!