**Valbreken en Judorollen**

**docent instructies**

Deze kijkwijzers zijn bedoeld om te leren hoe je met zo weinig mogelijk pijn kunt vallen en/of rollen op straat of tijdens het sporten. Ze zijn ontwikkeld voor gebruik in lessen lichamelijke opvoeding op de basisschool. En ze zijn ook geschikt voor gebruik op de middelbare school of bij andere sport lessen.

* Laat altijd een bevoegd docent aanwezig zijn bij gebruik van deze kijkwijzers. Deze persoon is verantwoordelijk voor de veiligheid. De makers van deze kaarten zijn niet verantwoordelijk voor eventuele ongelukken die gebeuren.
* De kijkwijzers zijn geen vervanging van de leraar, maar een ondersteuning. Laat kinderen eerst zien wat ze moeten doen door een voorbeeld. Dan kunnen ze later met de kijkwijzer zelf aan de slag.
* We adviseren alle oefeningen uit te voeren op een ondergrond van matten of dikke valmatten.
* Van alle oefeningen zijn schommelen en judorollen het belangrijkste, als iemand goed kan rollen en schommelen zal hij/zij zich in heel veel situaties al heel goed weten te redden. Wij adviseren dus om het meest te oefenen met de kaarten 1, 2, 9, 10, 11 en 12.
* Wanneer je met grote groepen werkt, kun je meerdere werkplekken maken. Eén kijkwijzer per werkplek.

### Indeling van de kijkwijzers

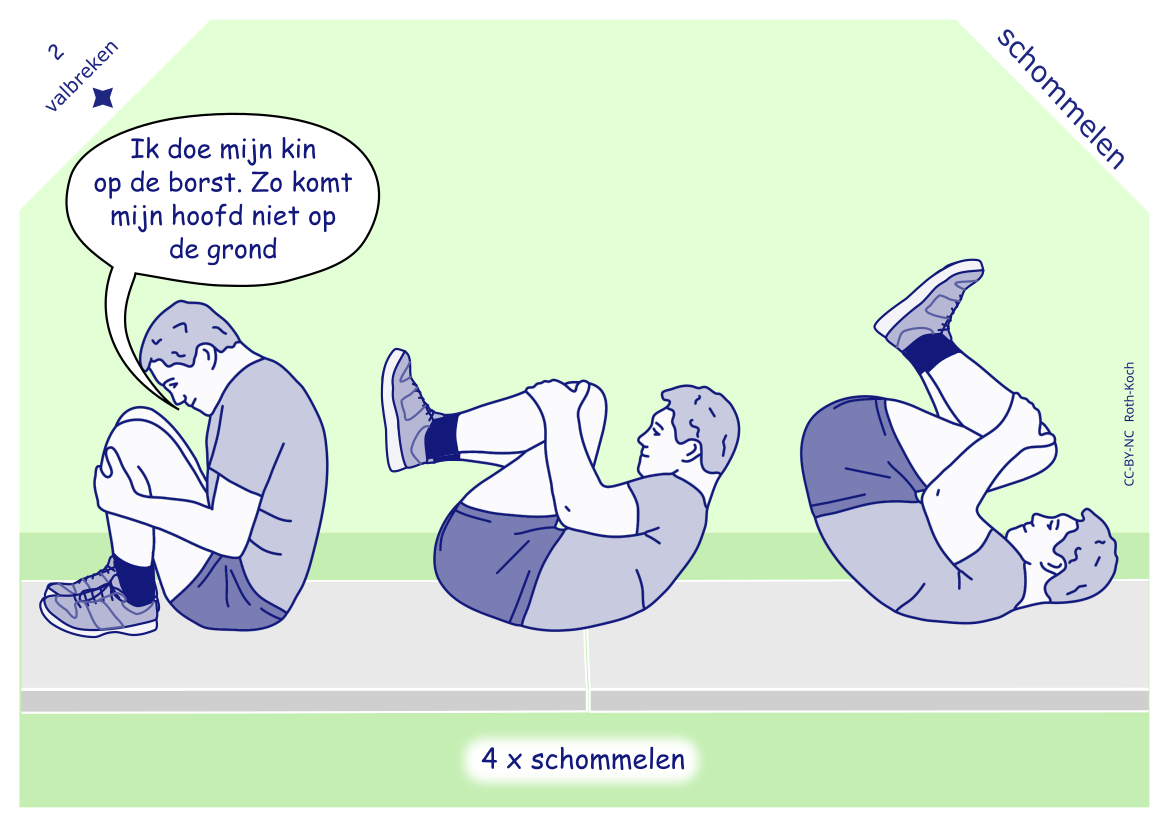


Deze indeling is globaal. Het is aan u als lesgever om te bepalen welke kijkwijzers u gebruikt.

**Aanwijzingen per kijkwijzer**

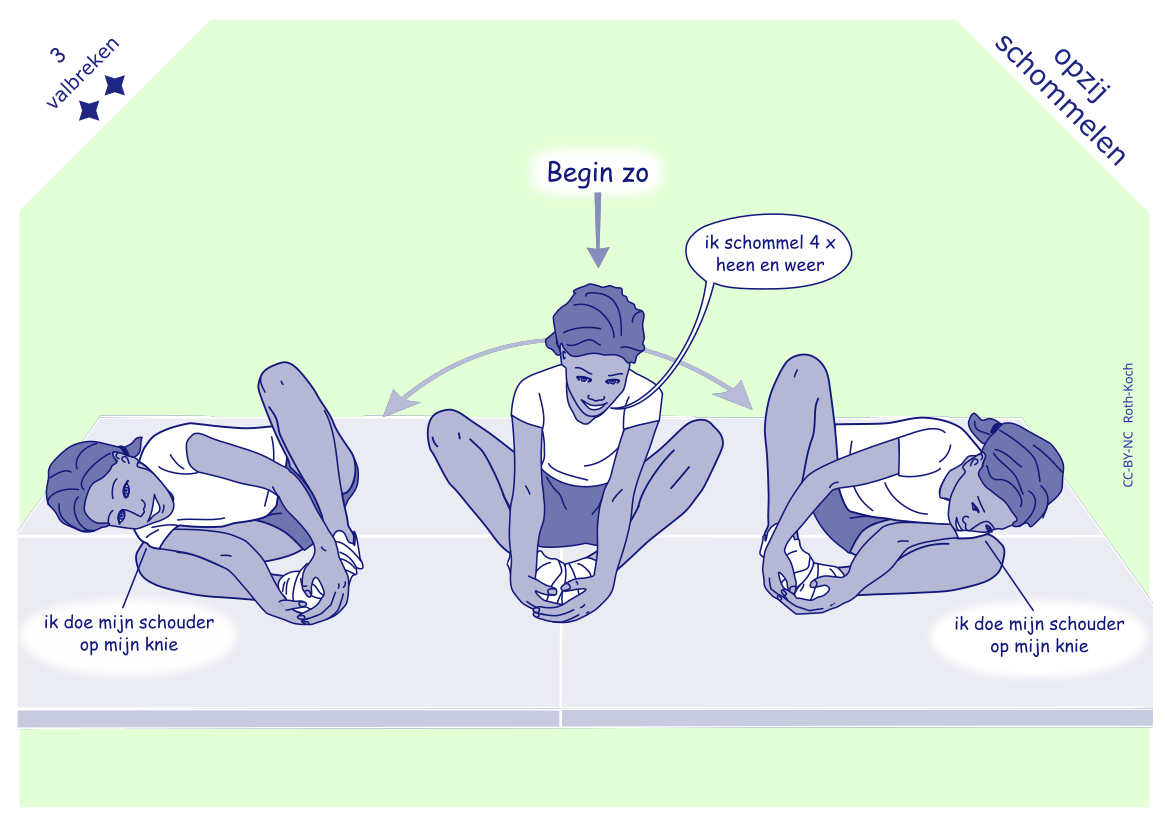
**1 regels valbreken**

De regels zijn bedoeld om uit te leggen waarom het goed is om te leren valbreken en waar u en de kinderen op moeten letten. Wij adviseren om deze kaart altijd uit te leggen voordat u begint met oefenen. Regel 3 is alleen nodig bij de judorollen en regel 4 is alleen nodig als u gaat afslaan.



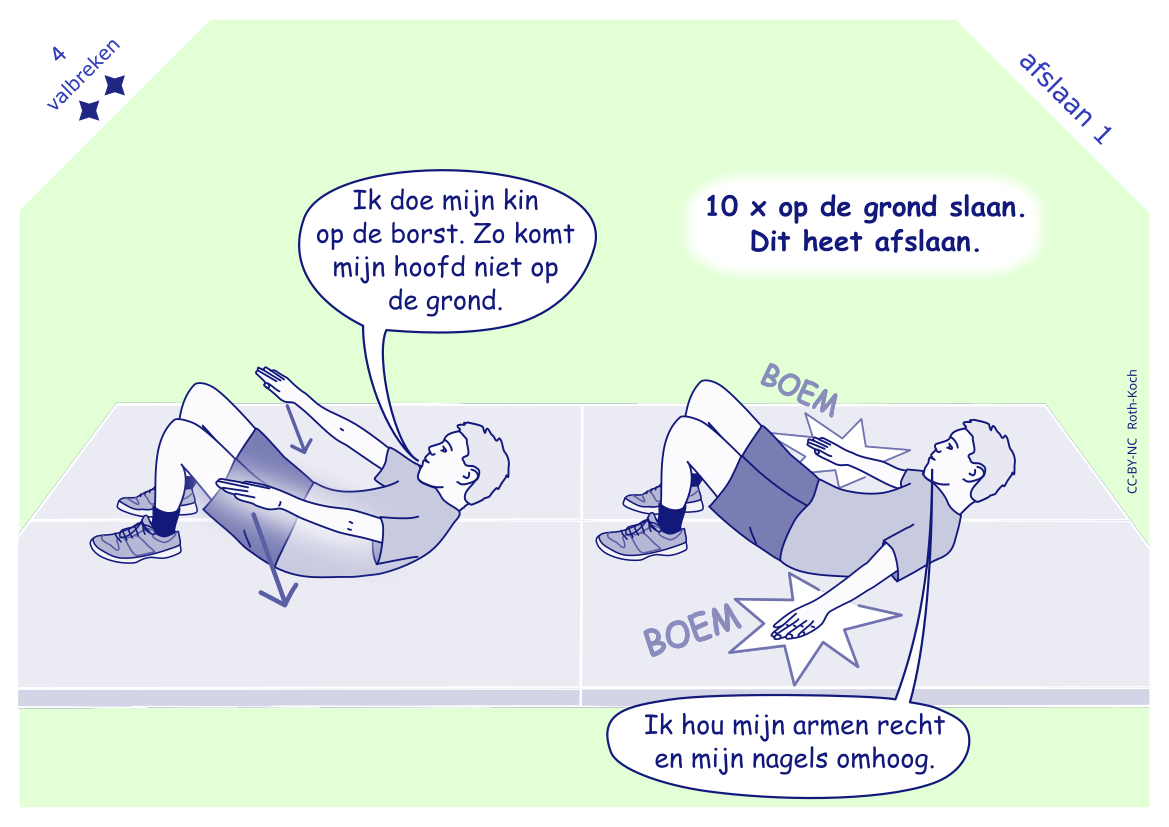
**2 schommelen**

Schommelen is belangrijk omdat kinderen dan leren rollen als een bal als ze voor- of achterover vallen.

**3 opzij schommelen**

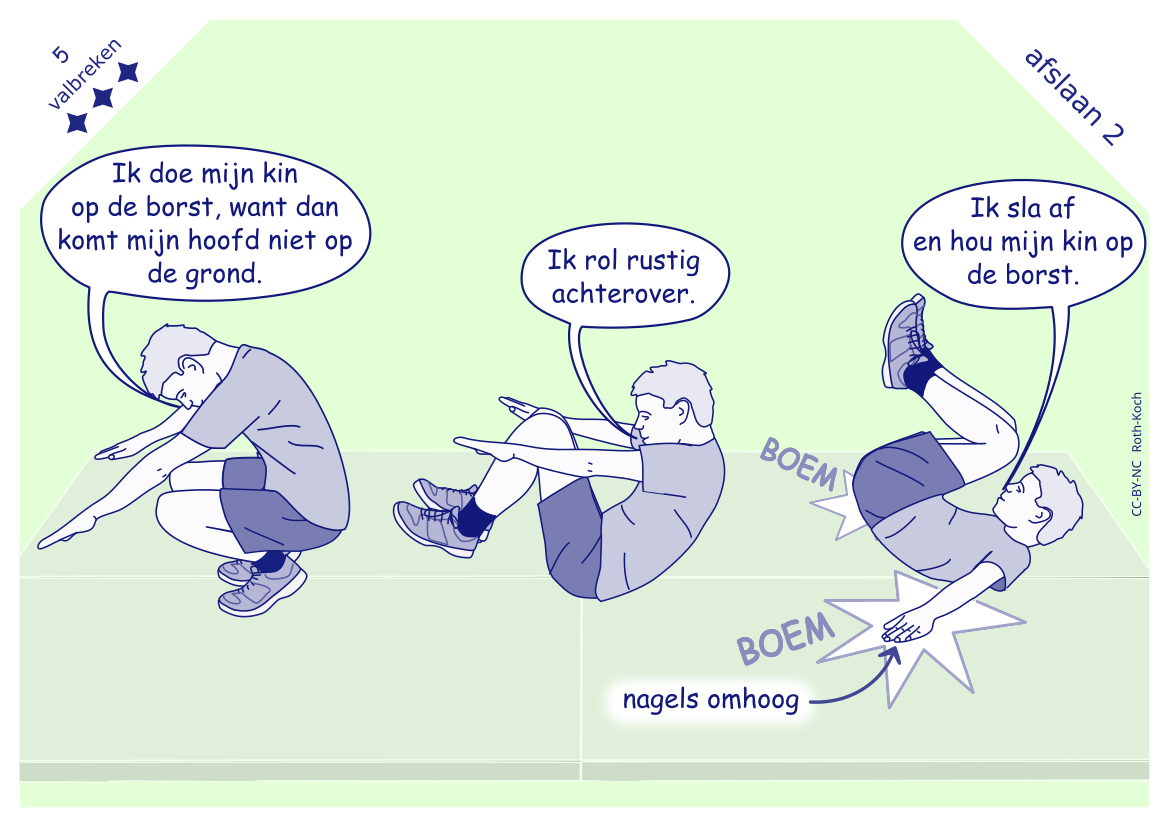
Opzij schommelen is bedoeld om te leren te op een veilige manier opzij te vallen.

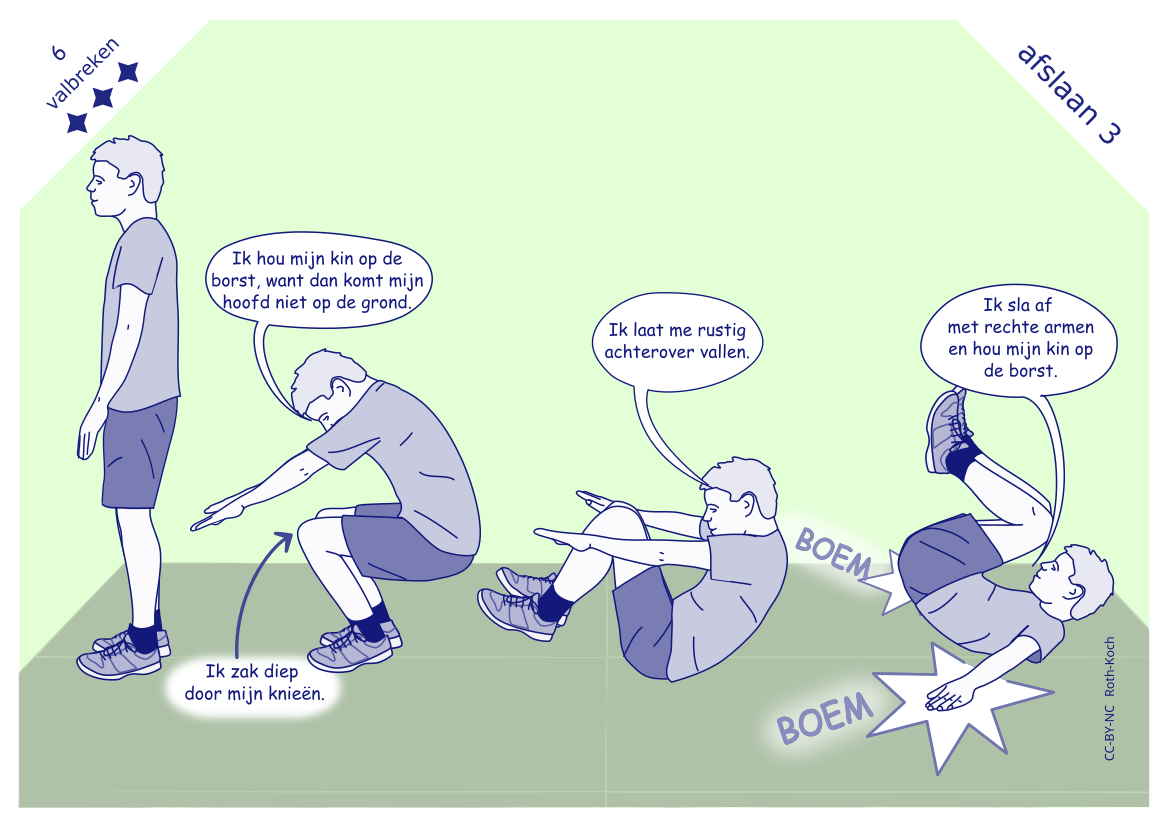
**4 afslaan 1**

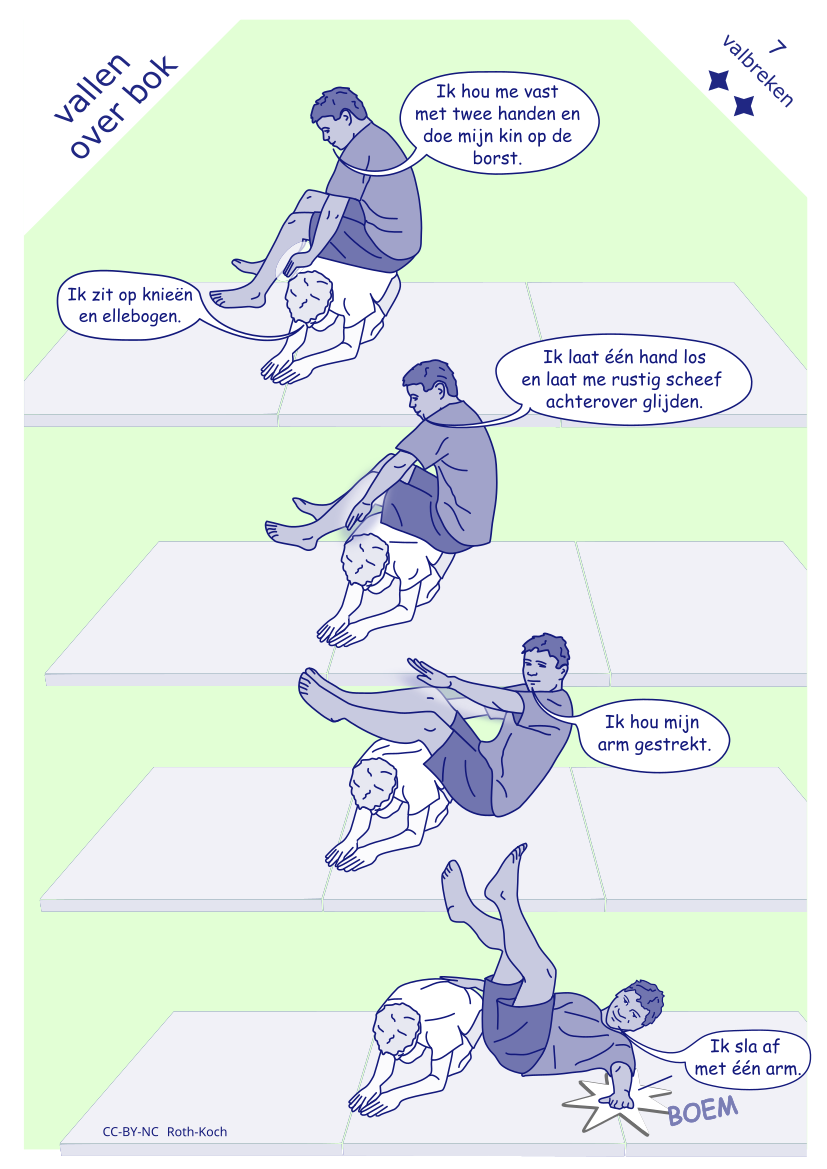
**5 afslaan 2**

**6 afslaan 3**

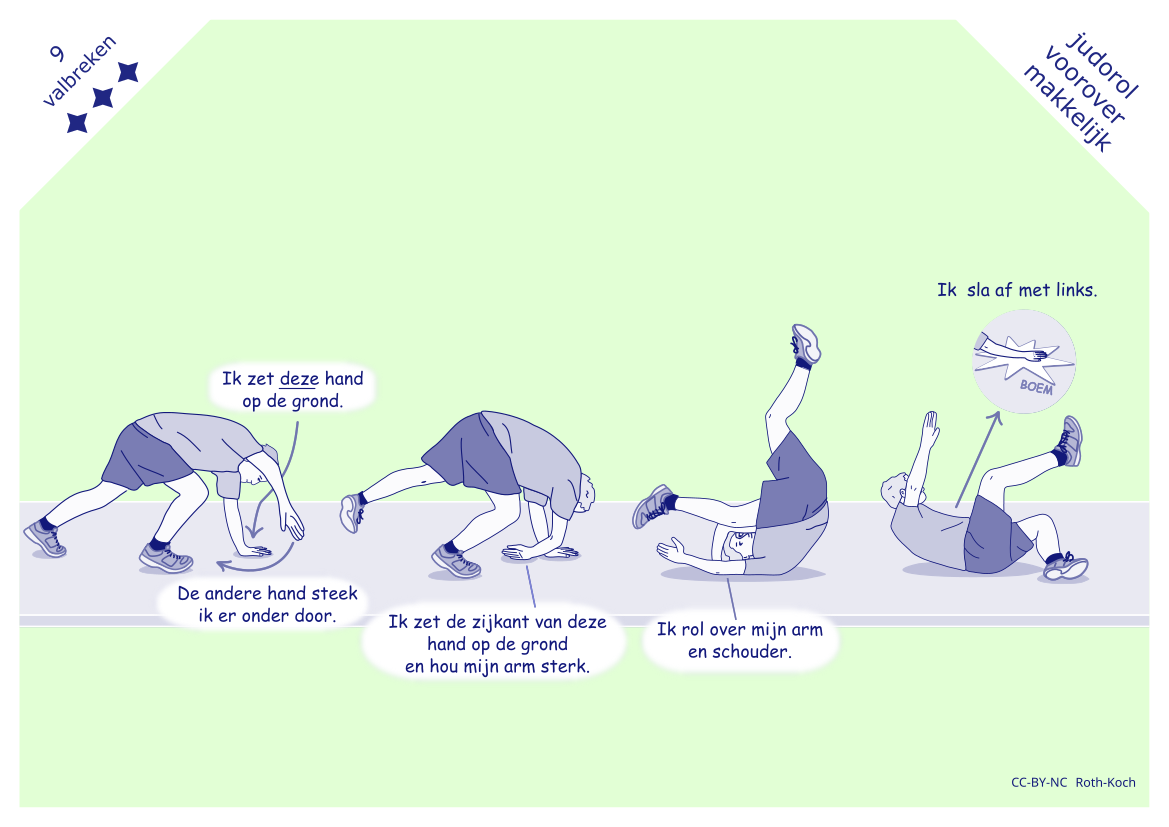
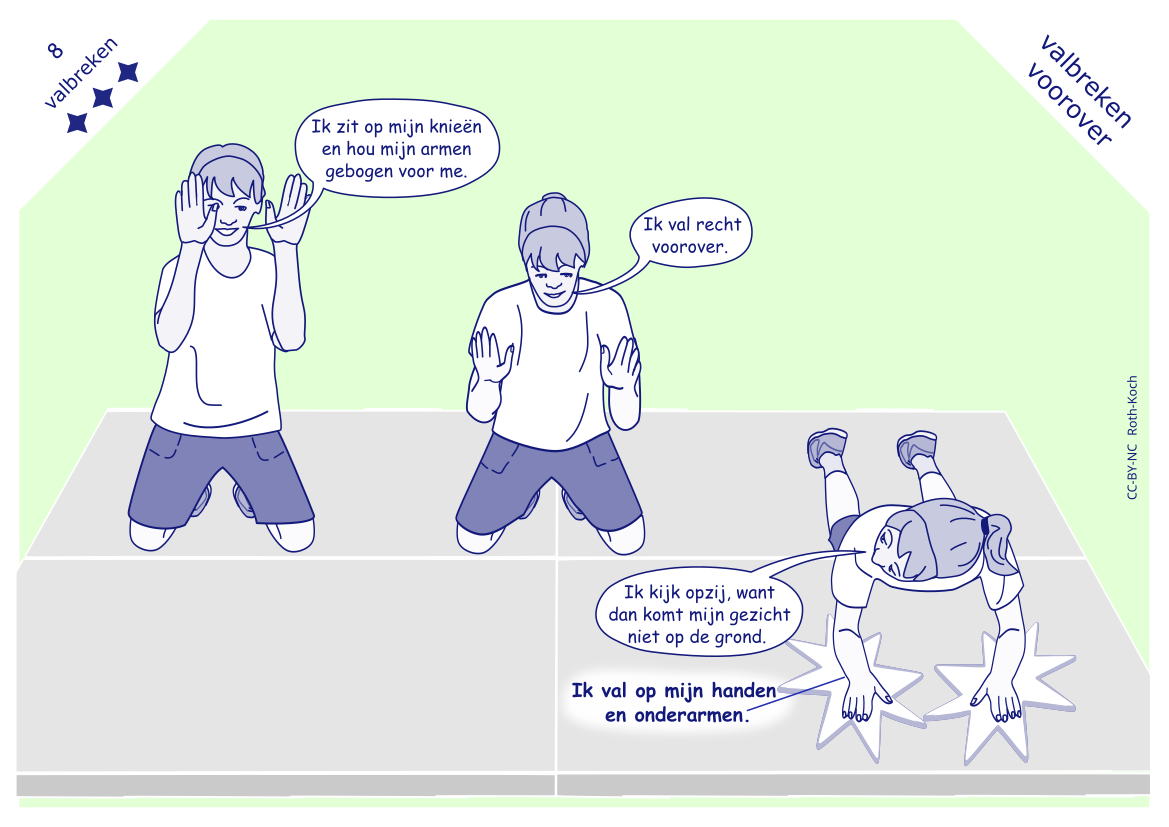
Dit is de valtechniek als je achteruit of opzij valt. Het wordt ook gebruikt bij vallen door (judo)worpen.

Het afslaan is best ingewikkeld. Daarom is het ingedeeld in drie stappen (afslaan 1, 2 en 3). De kinderen moeten eerst 'afslaan 1' leren, daarna 2 en als laatste afslaan 3.

Let op: Het is niet goed als je valt op de punt van je elleboog. De kinderen moeten afslaan met rechte arm in een hoek van ongeveer 45º naast hun lichaam.

**7 valbreken over bok**

Bedoeld om te leren vallen van een hoogte.  
Hier kunt u de kinderen eventueel de schoenen laten uitdoen zodat de kinderen elkaar niet per ongeluk pijn doen. U kunt het makkelijker of moeilijker maken door het onderste kind hoger of lager te laten zitten.

**8 valbreken voorover**

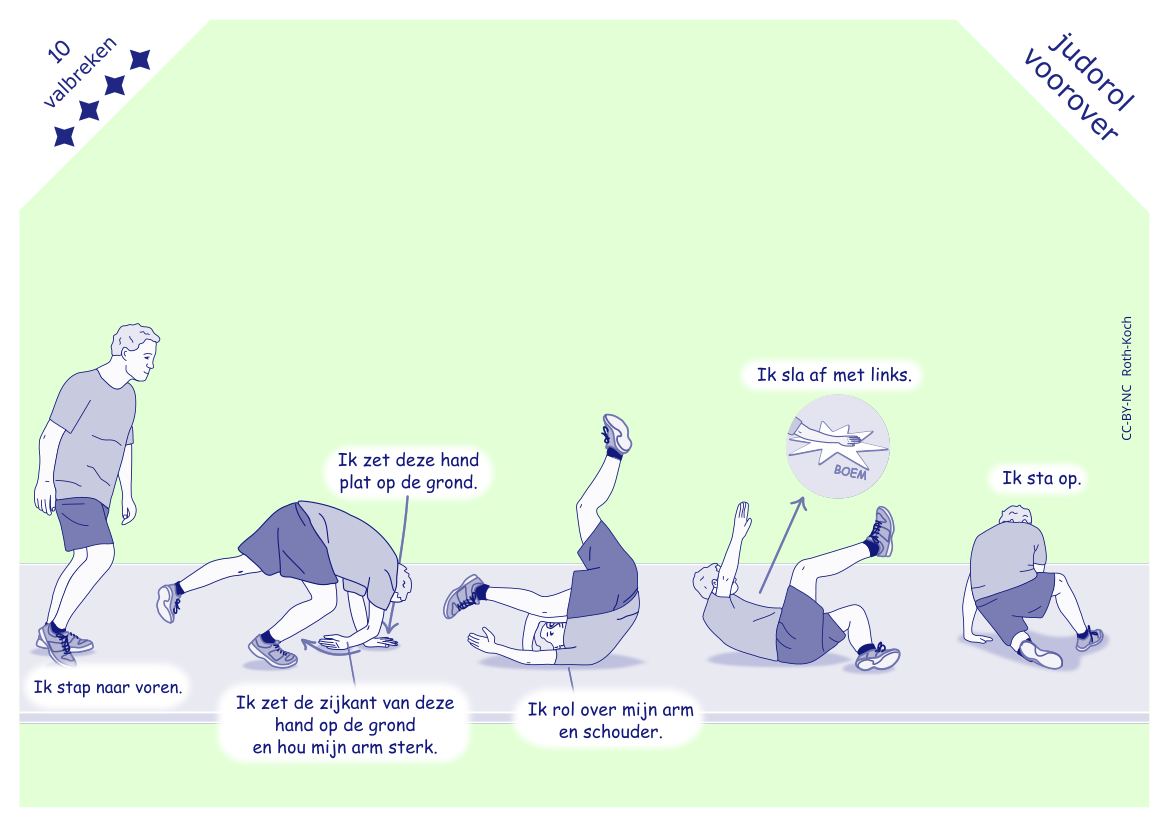
Deze val is nodig als je voorover valt en er geen rol mogelijk is. Let er op dat ze niet alleen op hun handen landen, want dan kan je bij een harde val op straat een pols breken. Bij sommige sporten leert men om op onderarmen en vuisten te vallen. Dat is ook goed.

dit is ook goed

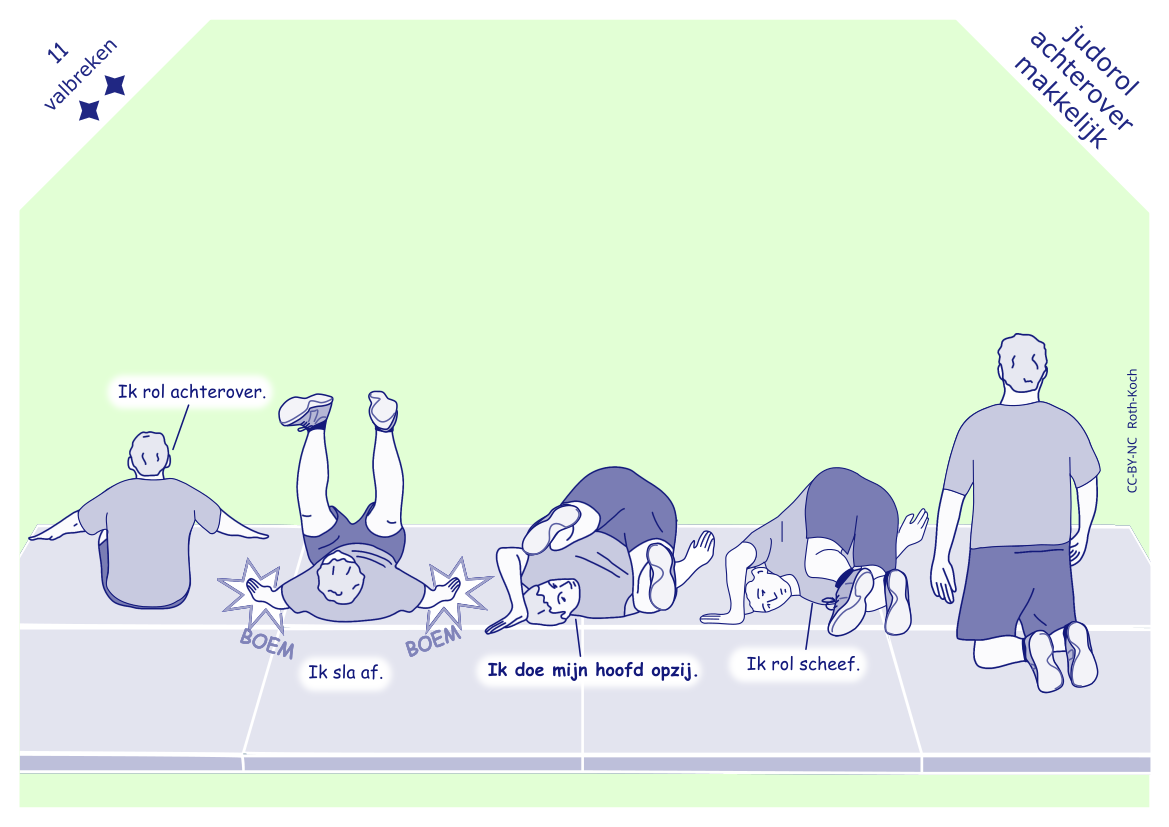
**9 judorol voorover makkelijk**

Deze rol is bedoeld om te leren rollen als je met voorwaartse snelheid valt. Je leert om te rollen over de schouder, niet over het hoofd.

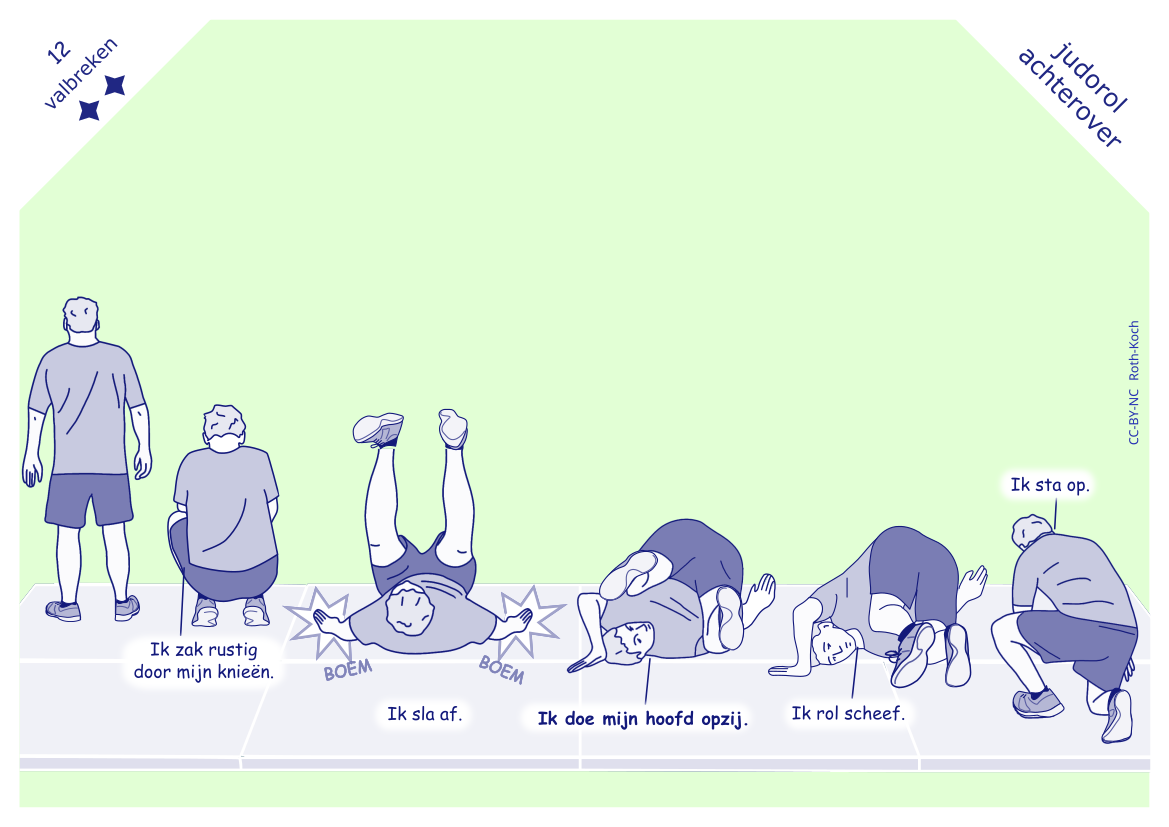
De kinderen kunnen rustig oefenen uit stilstand, rustig de handen goed zetten en dan over de schouder rollen.  
U kunt het eventueel zonder afslaan oefenen.

**10 judorol**

Deze rol is hetzelfde als de judorol voorover makkelijk, maar nu in één beweging vanuit stand en de leerlingen moeten opstaan na de rol.

**11 judorol achterover makkelijk**

Deze rol is bedoeld om te leren achterover rollen zonder hard met je hoofd op de grond te komen. U kunt de kinderen ook zonder afslaan laten oefenen.

**12 judorol achterover**

Deze rol is hetzelfde als de judorol achterover makkelijk. Alleen wordt er nu uit stand geoefend en moet je in één beweging opstaan.

Let er op dat de kinderen diep door hun knieën zakken, zodat ze niet hard achterover vallen.

Veel succes met valbreken!

Mark en Kirsten Roth-Koch