

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

		sterren	Groep 1 + 2	Groep 3 + 4	Groep 5 + 6	Groep 7 + 8
1	regels valbreken			✓	✓	✓
2	schommelen	♦	✓	✓	✓	✓
3	opzij schommelen	♦♦		✓	✓	✓
4	afslaan 1	♦♦			✓	✓
5	afslaan 2	♦♦♦			✓	✓
6	afslaan 3	♦♦♦			✓	✓
7	vallen over bok	♦♦♦			✓	✓
8	vallen voorover	♦♦♦			✓	✓
9	judorol voorover makkelijk	♦♦♦			✓	✓
10	judorol	♦♦♦♦				✓
11	judorol achterover makkelijk	♦♦♦			✓	✓
12	judorol achterover	♦♦♦♦				✓

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

www.kijkzo.nl

Deze instructiekaarten en docenteninstructies zijn vrijgegeven met een

[CC-BY licentie](#). **CC-BY Roth-Koch**.

Aanwijzingen per kijkwijzer



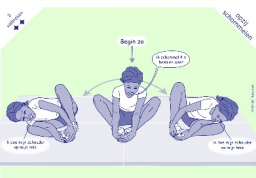
1 regels valbreken

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

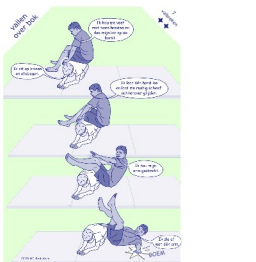
5 afslaan 2

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.



7 valbreken over bok

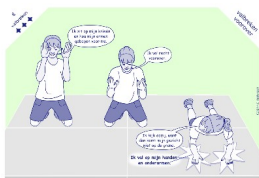
Bedoeld om te leren vallen van een hoogte.

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.

www.kijkzo.nl

Deze instructiekaarten en docenteninstructies zijn vrijgegeven met een

[CC-BY licentie](http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/). CC-BY Roth-Koch.

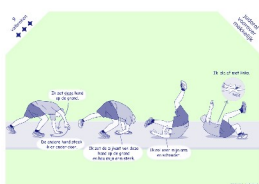


8 valbreken voorover

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.



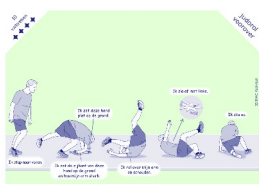
dit is ook goed



9 judorol voorover makkelijk

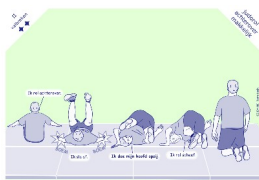
Deze rol is bedoeld om te leren rollen als je met voorwaartse snelheid valt. Je leert om te rollen over de schouder, niet over het hoofd.

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.



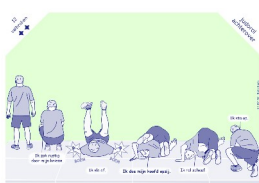
10 judorol

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

www.kijkzo.nl

Deze instructiekaarten en docenteninstructies zijn vrijgegeven met een [CC-BY licentie](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/). **CC-BY Roth-Koch.**

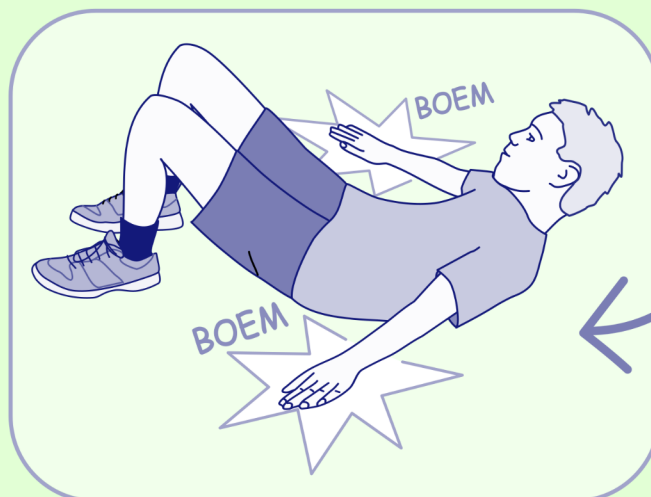
- 1 **Valbreken** leer ik,
zodat vallen minder pijn doet, bijvoorbeeld
tijdens sporten of op straat.

- 2 Mijn **hoofd** mag
nóóit op de grond komen.

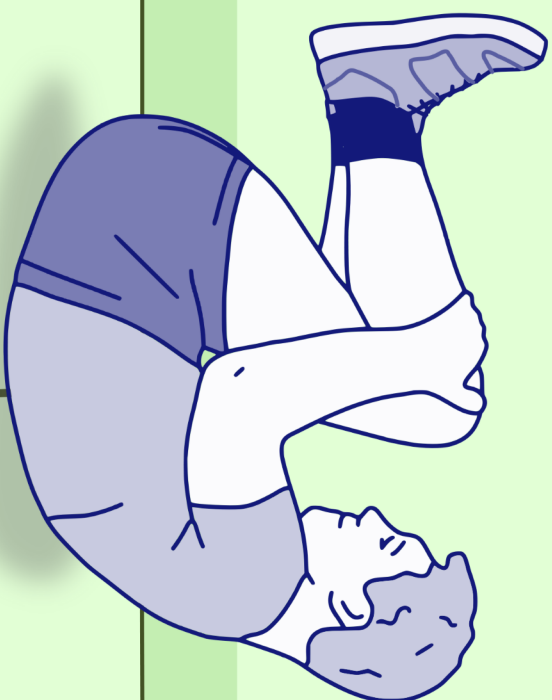


- 3 Als ik snel val, is een **judorol**
een **veilige** manier om te vallen.
Mijn hoofd komt niet op de grond en vallen
doet minder pijn, zelfs zonder mat.

- 4 Als ik hard val, moet ik **remmen**,
anders doet het pijn.
Remmen doe ik door met mijn arm op
de grond te slaan. Dit heet **afslaan**.



Ik doe mijn kin
op de borst. Zo komt
mijn hoofd niet op
de grond



schommelen

4 x schommelen

Begin zo

ik schommel 4 x
heen en weer

ik doe mijn schouder
op mijn knie

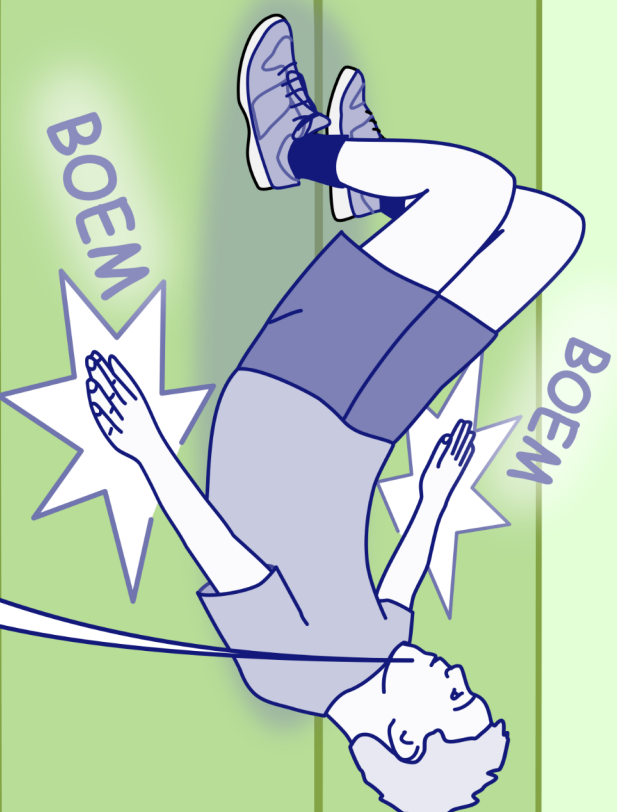
ik doe mijn schouder
op mijn knie

opzij
schommelen

Ik doe mijn kin
op de borst. Zo komt
mijn hoofd niet op
de grond.



10 x op de grond slaan.
Dit heet afslaan.

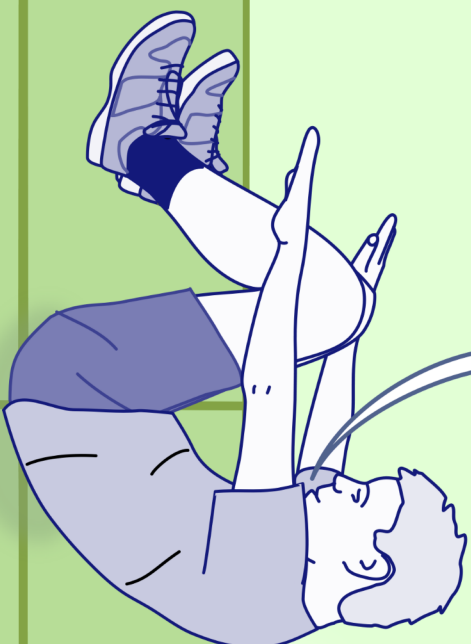


Ik hou mijn armen recht
en mijn nagels omhoog.

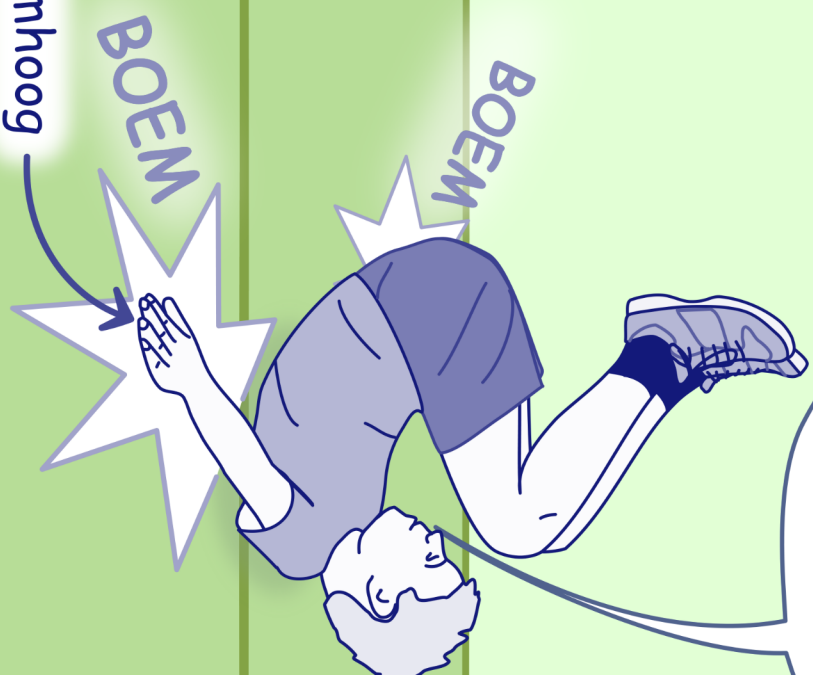
Ik doe mijn kin
op de borst, want dan
komt mijn hoofd niet op
de grond.



Ik rol rustig
achterover.



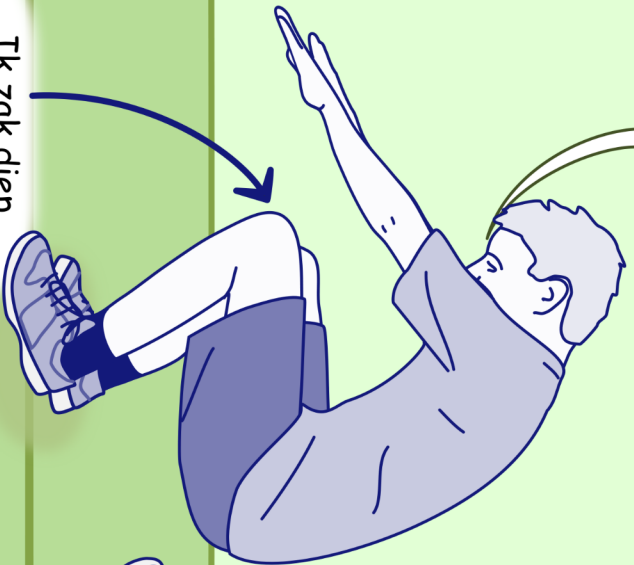
Ik sla af
en hou mijn kin op
de borst.



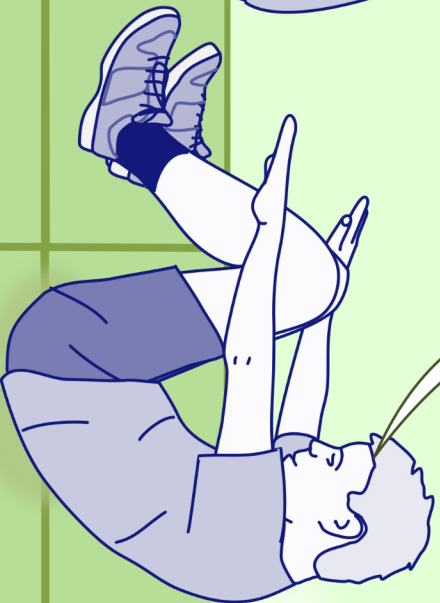
nagels omhoog



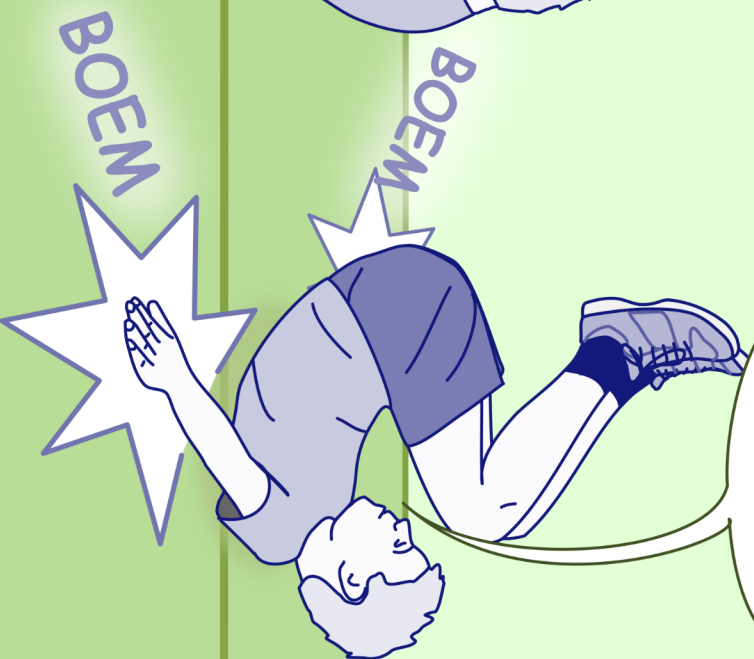
Ik hou mijn kin op de borst, want dan komt mijn hoofd niet op de grond.



Ik zak diep door mijn knieën.



Ik laat me rustig achterover vallen.



Ik sla af met rechte armen en hou mijn kin op de borst.

Ik zit op knieën
en ellebogen.

Ik hou me vast
met twee handen en
doe mijn kin op de
borst.

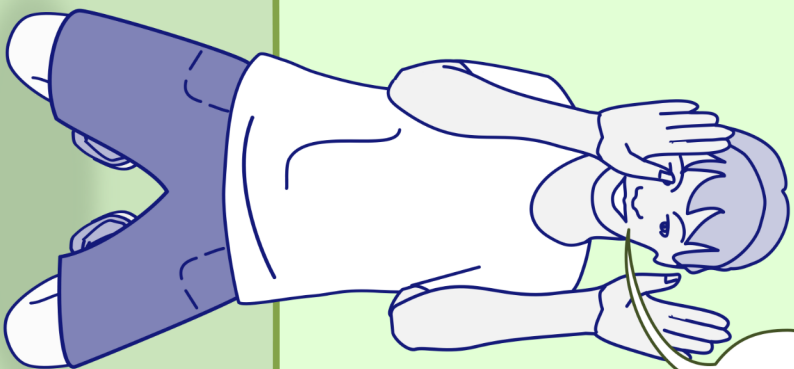
Ik laat één hand los
en laat me rustig scheef
achterover glijden.

Ik hou mijn
arm gestrekt.

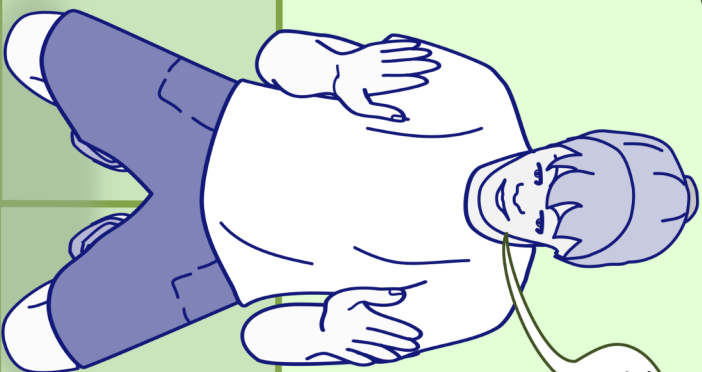
Ik sla af
met één arm.

BOEM

Ik zit op mijn knieën
en hou mijn armen
gebogen voor me.

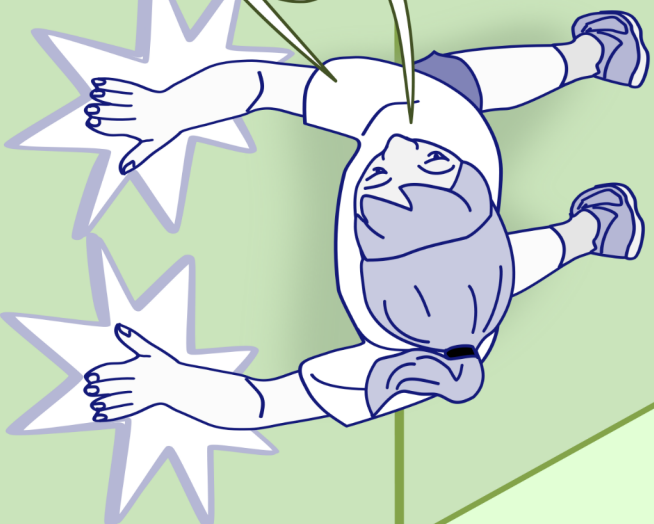


Ik val recht
voorover.



Ik kijk opzij, want
dan komt mijn gezicht
niet op de grond.

Ik val op mijn handen
en onderarmen.





Ik zet deze hand
op de grond.



Ik zet de zijkant van deze
hand op de grond
en hou mijn arm sterk.

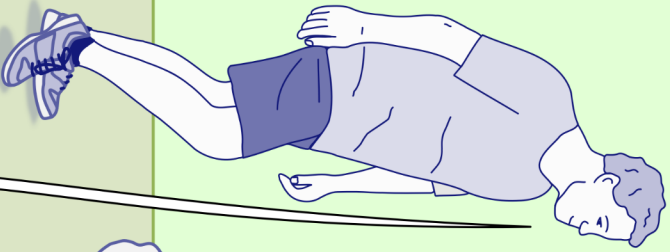


Ik rol over mijn arm
en schouder.



Ik sla af
met links.





Ik stap naar voren.

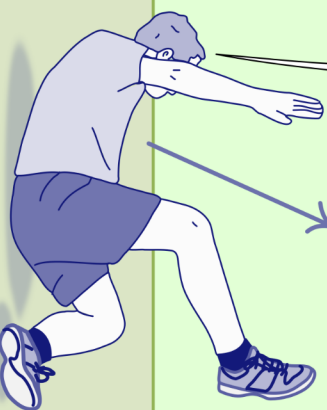


Ik zet deze hand
plat op de grond.

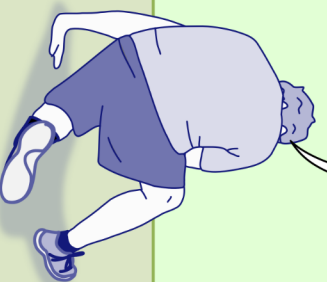
Ik zet de zijkant van deze
hand op de grond
en hou mijn arm sterk.



Ik rol over mijn arm
en schouder.



Ik sla af
met links.



Ik sta op.

