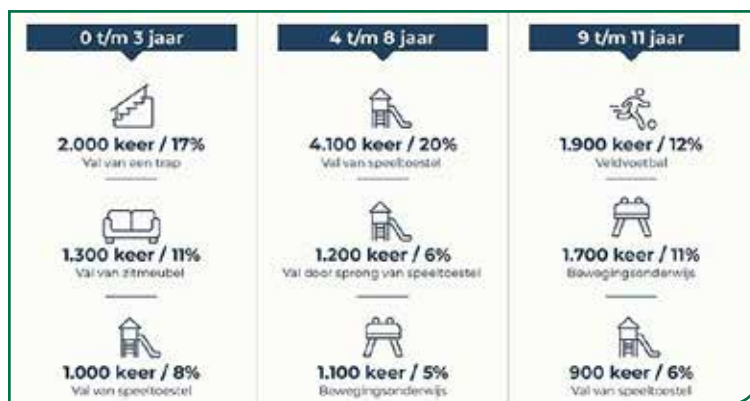


# Een les niet gevallen, is een les niet geleerd!

Elke dag belanden 500 kinderen met letsel op de eerste hulp (SEH). Dat is één kind per drie minuten. Een val is daarbij één van de belangrijkste oorzaken (zie figuur 1). Van de ernstige letsels bij 0-11-jarigen is de oorzaak in 82% van de gevallen een val. Letsel als gevolg van een val kan voorkomen worden door kinderen valvaardigheden te leren. Kinderen die goed leren vallen leren hoe ze niet op hun hoofd vallen en om hun armen niet onnodig uit te strekken in de valrichting, waardoor de kans op hoofdletsel en polsbreuken afneemt. In dit artikel bespreken we de plek van het leren vallen in het bewegingsonderwijs.

TEKST YOS LOTENS, WIM VAN GELDER, THIJS MENSINK, JOSKE NAUTA, MIRKA JANSSEN



▲ **Belang van leren vallen**  
 Figuur 1 Vallen in de top 3 ernstige ongevallen (bron: VeiligheidNL)

Kinderen bewegen minder dan hun ouders vroeger deden. Dit heeft nadelige gevolgen voor de fitheid en motoriek van kinderen: kinderen zijn minder sterk en flexibel, maar ook minder vaardig in bewegen en lopen dus eerder een letsel op als ze vallen (Anselma e.a., 2020; Runhaar e.a., 2009). Voor kinderen is het belangrijk om zo veel mogelijk positieve beweegervaring op te doen en om risicovolle situaties in te leren schatten. Bij dat laatste is het inzicht in het eigen beweegniveau belangrijk. Negatieve ervaringen – zoals letsels – kunnen ertoe leiden dat een kind stopt met deelname aan sport- en buitenspeelactiviteiten. Hierdoor kan een negatieve spiraal ontstaan, waardoor een kind steeds minder fit en vaardig wordt. Het aanleren van een veilige manier van vallen draagt bij aan de positieve beweegervaringen van kinderen.

► **Kast en twee matten**

## Leren vallen in de gymles

Het besef bij vakleerkrachten bewegingsonderwijs dat het leren vallen en valbreken een plek zou moeten hebben in de les bewegingsonderwijs is gegroeid. Een mooi voorbeeld is de 'stuntrol'. Het schuin over de kop gaan is ook nog eens eenvoudiger en vaak minder beangstigend voor kinderen. Zeker in de leeftijdsfase (3-6 jaar), waarin de morfologie voor het maken van een koprol ongunstig is, namelijk een groot hoofd en korte armen. Dit heeft consequenties voor de huidige methodieken. Vanuit een boomstamrol longitudinaal kan je naar een diagonale stuntrol toe werken. En van daaruit eventueel naar sideflips, corks, tipsalto's, salto's of zelfs een koprol. Het beschrijven van deze nieuwe methodieken verdient een eigen artikel. Het zou niet zo gek zijn om in elke les een activiteit met een stuntrol te verwerken!



De stuntrol

Rol op twee matten



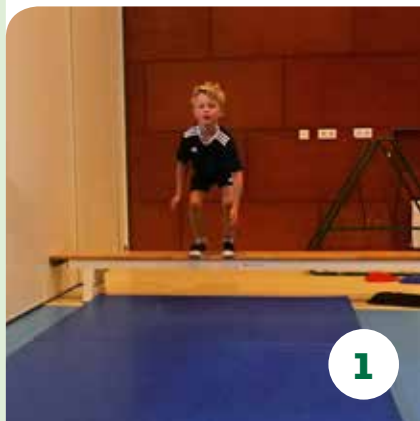
Serie rollen vanaf bank



Het nieuwe valprogramma Val OK!  
Van VeiligheidNL

**Valoefeningen**

Elke les vallen? Hoe pak je dat aan? VeiligheidNL heeft op 19 mei 2021 het nieuwe valprogramma Val OK! Gelanceerd (zie QR-code). Deze oefeningen zijn speels en nodigen uit tot herhaling, waardoor kinderen uiteindelijk reflexmatig een val veiliger kunnen opvangen. In het onderzoek naar de effectiviteit van het programma werd een trend gevonden dat het programma effectiever was voor kinderen die relatief weinig bewegen. Geen significante effecten dus, mede omdat weinig vakleerkrachten het gehele programma uitvoeren en de kinderen uit de interventiegroep niet veel vaker valoefeningen deden dan de kinderen uit de controlegroep (Nauta e.a., 2013). In de QR-codes is een link opgenomen naar vier valoefeningen. Bij deze oefeningen leren kinderen 'rollen' en 'afslaan' om een val op te vangen.





*Valoefening 1: "Kijk uit, je gaat onderuit"*



*Valoefening 2: "Vuurwerk knallen met achterover vallen."*



*Valoefening 3: "Top: helemaal over de kop!"*



*Valoefening 4: "Duik puik op je buik"*

Rollen is nodig bij een val in voorwaartse, zijwaartse en achterwaartse richting, om de bewegingsenergie op te vangen. Afslaan is nodig om een val van hoogte op te vangen en dus de kracht van de val over een zo groot mogelijk oppervlak te verdelen. Dat is zinvol in een judo-training op de mat, maar bij een onbedoelde, ongelukkige val tijdens het buitenspelen geldt iets anders; dan kan ook een harde klap met de arm een oorzaak van een blessure zijn. Daarom is het niet zozeer het afslaan dat in het leerproces moet worden geautomatiseerd, maar de positie van de armen, de stand van de gewrichten met de juiste timing.

Om te oefenen voor een onverwachtse val, moet je de leerling uitdagen om de regie over het moment van vallen op speelse wijze uit handen te geven. Een betrouwbaar oefenmaatje is hierbij een must. De leerling die gaat vallen, heeft eerst

zelf de regie; hij bepaalt zelf wanneer hij loslaat of wordt geduwd en dus wanneer hij valt. Het is zijn eigen initiatief of zijn commando aan het maatje. Door het vertrouwen en de mate van onvoorspelbaarheid stapsgewijs op te bouwen, durft de leerling zich uiteindelijk onverwacht door zijn maatje te laten loslaten of wegduwen. Daarvoor zijn er vijf opeenvolgende stappen bedacht die bij de meeste oefeningen kunnen worden gebruikt, zie kader stappenplan onverwachtse val oefenen.

## **Kader stappenplan onverwachtse val oefenen**

### **1) Leerling houdt vast, beslist en laat zelf los**

Tijdens de oefening houdt de leerling het maatje of de docent vast (aan de polsen, lange mouwen of aan een voorwerp, zoals een werpring, fietsband of lintje). De leerling wordt zelf niet vastgehouden. Hij bepaalt zelf op welk moment hij loslaat en vanuit welke houding hij gaat vallen. Bijvoorbeeld in een houding waarin hij zijn benen flink buigt en met zijn zitvlak een paar centimeter boven de mat hangt, tot een houding waarin hij zijn benen stapsgewijs steeds minder buigt en steeds verder met zijn zitvlak van de mat is voordat hij valt.

### **2) Leerling houdt vast, maatje beslist, leerling laat zelf los**

Zie stap 1 met één verschil: nu geeft het maatje of de docent het commando, waarna de leerling hem of het voorwerp moet loslaten. Het maatje kiest dus het moment, de leerling laat ook hier zelf los.

### **3) Maatje houdt vast, leerling beslist, maatje laat los**

Nu houdt de leerling niemand meer vast. Hij wordt nu door zijn maatje vastgehouden aan zijn polsen, of lange mouwen. De leerling geeft het commando wanneer het maatje moet loslaten zodat hij kan vallen.

### **4) Maatje houdt vast, beslist en laat los**

De leerling wordt door zijn maatje vastgehouden, zoals bij stap 3. De leerling weet niet op welk moment zijn maatje hem zal loslaten en wanneer hij zal vallen. Als wordt gekozen om samen eenzelfde voorwerp vast te houden, dan geldt ook daarbij; de leerling heeft het nu niet zelf meer in de hand. Het maatje laat plotseling los en bepaalt dus op welk moment er gevallen gaat worden.

### **5) Verrassen: maatje houdt vast, triggert en laat los**

Dit lijkt op stap 4, maar nu wordt de leerling nog meer uitgedaagd en op de proef gesteld. Hij wordt door zijn maatje plingend aan de armen geschud, waarna het maatje plotseling loslaat. Of hij wordt plotseling geduwd.

## **Leren vallen op het schoolplein**

Beter leren vallen en valbreken kan in de speelzaal en gymzaal beginnen, maar houdt niet op bij de deuren van deze lokalen. Op veel schoolpleinen is er een prettige valondergrond die uitnodigt om spelenderwijs te leren vallen. Denk aan plekken met kunstgras, zand of rubbertegels. Vaak zoeken (jonge) kinderen deze ondergronden op om te stoeien en te rollen. Het maken van een stuntrol, na een landing op de voeten, gebeurt regelmatig spontaan door de vaardigere kinderen. Als er regelmatig buiten bewegingsonderwijs wordt gegeven, kan hier structureel aandacht voor zijn. Oudere en vaardigere kinderen kunnen ook op gras en tegels gaan rollen. Zo bied je een veilige





1



2



3



4



5



6



7



8



9

opbouw van leren vallen op een landingsmat, op een mat, naar vallen op een zachte valondergrond buiten, op de gymzaalvloer, op het gras en tenslotte naar valbreken op de tegels.

**Leren vallen in curriculum ALO Amsterdam**

Het valbreken op de ALO Amsterdam wordt aangeboden vanaf blok één in het eerste jaar. Er wordt zo een start gemaakt waarin blessurepreventie aandacht krijgt aan de voet van een berg nieuwe en zeer diverse bewegingsuitdagingen voor de startende student. Ook worden de studenten erop gewezen dat bij jonge kinderen, waar zij aan gaan lesgeven, sprake zal zijn van een toename van het zelfvertrouwen, met als gevolg dat kinderen meer durven te bewegen in alle situaties. De intensiteit zal toenemen met de durf om bewegingsuitdagingen aan te gaan. Als de handrem van valangst eraf gaat kan het leren bewegen een versnelling laten zien.

**Referenties**

VeiligheidNL, <https://www.veiligheid.nl/kinderveiligheid/in-en-om-huis/vallen>. Geraadpleegd op 12 juni 2021.

VeiligheidNL, <https://www.veiligheid.nl/kinderveiligheid/leren-vallen/valoefeningen> Geraadpleegd op 12 juni 2021.

Anselma, M., Collard, D.C.M., Berkum, A. van, Twisk, J.W.R., Chinapaw, M.J.M., & Altenburg, T. (2020). Trends in neuromotor fitness in 10-to-12-year-old Dutch children: a comparison between 2006 and 2015/2017. *Frontiers in Public Health* 2020 (pp. 1-7)

Runhaar, J. & Collard, D. & Singh, A. & Kemper, H., Mechelen, W. & Chin

A Paw, M. (2009). Motor fitness in Dutch youth: Differences over a 26-year period (1980–2006). *Journal of science and medicine in sport/Sports Medicine Australia*. 13. 323-8. 10.1016/j.jsams.2009.04.006.

Nauta J., Knol, D.L., Adriaensens L., Klein Wolt, K., van Mechelen W., & Verhagen E.A.L.M. (2013). Prevention of fall-related injuries in 7-year-old to 12-year-old children: a cluster randomised controlled trial. *Br J Sports Med*, 47(14), 909-13.

**Foto's**

Bastiaan Goedhart, Wim van Gelder

**Contact**

[m.janssen@hva.nl](mailto:m.janssen@hva.nl)

**Kernwoorden**

leren vallen, valoefeningen, veiligheid