

# Aan de slag met Val OK!

## Veilig vallen kun je leren



Val OK! bestaat uit eenvoudige en speelse oefeningen, uitgelegd in tekst én video. Je kunt ze gebruiken in een reguliere (gym)les of inzetten als leuke losse activiteit; dus geen doorlopende leerlijn waar je aan vastzit, maar een laagdrempelige én leuke manier om kinderen gratis valvaardigheden aan te leren.

# Aan de slag met Val OK!

## Veilig vallen kun je leren

Als bewegingsdocent (basisonderwijs of onderbouw voortgezet onderwijs) speel je een belangrijke rol in kinderen veilig te leren vallen. Waarom is dat nou zo belangrijk?



### Uit onderzoek weten we dat...

- > de motorische ontwikkeling van kinderen achteruit gaat
- > er elke dag 110 kinderen op de SEH belanden door een val
- > er veel aandacht is voor genoeg bewegen, maar minder voor de kwaliteit van bewegen

**Val OK! sluit hierop aan, want bij alle 18 oefeningen ligt de focus op het uitvoeren van de bewegingen.**



### Zo is Val OK! opgebouwd:

- 1 **Voorbereiding** 1 OEFENING
- 2 **Voorover vallen** 3 OEFENINGEN
- 3 **Voorover rollen** 3 OEFENINGEN
- 4 **Opzij vallen** 5 OEFENINGEN
- 5 **Achterover vallen** 5 OEFENINGEN
- 6 **Achterover rollen** 1 OEFENING

### Wat levert Val OK! op?

**Val OK!** is gebaseerd op de erkende interventie 'Vallen is ook een sport'. Een effectonderzoek naar deze interventie heeft laten zien dat er 50% minder kans is op ernstig letsel als kinderen hebben geleerd hoe ze een val veilig opvangen. **En het levert kinderen nog veel meer op:**



**MINDER BANG  
OM TE VALLEN**



**MEER  
ZELFVERTROUWEN**



**MEER PLEZIER  
IN BEWEGEN**



**POSITIEVE INVLOED  
OP SOCIALE LEVEN**

### Hoe kun je starten?



#### Volg de train-de-trainers training

Je leert het belang en de basis-technieken van valvaardigheden en oefent zelf alle oefeningen onder begeleiding van een ervaren valtrainer.



€ 115,-  
excl. BTW p.p.



min. 14 tot max.  
20 deelnemers



3 uur



gratis



x gymlessen



circa € 450,-\*



3 uur

**Aan de slag met de  
valoefeningen**  
Download of bekijken op  
[www.veiligheid.nl/valok](http://www.veiligheid.nl/valok)

#### Organiseer een valclinic

In een op maat gemaakte valclinic ga je onder begeleiding van een valtrainer in maximaal 3 lessen aan de slag met alle valoefeningen.