

## OEFENING 1: Schouders op de grond

*Blijf jij overeind?*



Je gaat met je kind op de grond zitten en daagt elkaar uit om de ander met zijn schouders op de grond te krijgen. Het kan er stevig aan toe gaan, maak daarom op voorhand wat afspraken over wat wel en niet fijn is. Zo spelen we steeds kort bij de grond en niet staand, dan kunnen we al geen pootje lappen en hard vallen, want dat is niet fijn. Vermijd trekken aan kledij, ook dat kan snel niet fijn worden. Misschien zijn er nog wel andere dingen die jullie niet fijn vinden, zeg deze tegen elkaar zodat je er rekening mee kan houden. Het woordje 'stop' kan hierbij ook helpen.