

## OEFENING 2: Acrobatie voor gevorderden



Piramides bouwen, salto's maken, ... het blijven topactiviteiten om samen te doen. Waar je met je kind als baby hem voorzichtig op je onderbenen legde om dan te vliegen, kan je nu zelfs een stoeltje in de lucht proberen te maken. Daarbij lig je als ouder op de rug met je benen 90° gestrekt en gaat je kind op je voeten zitten. Vraag je kind om aan je hoofd te gaan staan terwijl hij naar je voeten kijkt. Je kind neemt je voeten vast en gaat met zijn voeten in jouw handen staan. Tel tot 3 waarbij je kind op 3 in de lucht springt en jij mee ondersteunt aan zijn voeten. Nu staat je kind boven je, steunend met zijn handen op jouw voeten en zijn voeten in jouw handen. Laat hem dan op je voeten klimmen en vraag aan je kind zich goed recht te zetten, maar wel met zijn zitvlak goed op je voeten.

Dit vergt wat oefening en mogelijks wat assistentie, maar dat is deel van de uitdaging. Schat als ouder je fysieke limieten goed in en het spanningsniveau van je kind. Bouw de oefening desnoods op, een laag stoeltje in de lucht op de knieën kan een eerste stap zijn.

Heb jij een durf-al? Dan kan je nog een stapje verder gaan en hem vragen rechtop te staan op je handen. Je komt tot deze houding door, nadat je kind boven je staat op jouw voeten en handen, te vragen zijn handen los te laten en dus enkel nog met zijn voeten in jouw handen staat. Hou je benen wel hoog zodat hij, indien hij zijn evenwicht zou verliezen, zich nog kan vastgrijpen. Assistentie is hier een must. Houd je het liever wat minder uitdagend, dan vinden kinderen 'vliegeren' op jouw voeten vaak leuk.

Wat moet je zeker wel doen? Veel plezier maken en elkaar uitdagen tot je er (letterlijk) bij neerligt!