

# Vallen en opstaan moet je leren

Van onze verslaggeefster  
**Anna van den Breemer**

**AMSTERDAM** Kinderen kampen steeds vaker met overgewicht en een onderontwikkelde motoriek. Daarom moeten ze 'val-les' op hun basisschool krijgen.

De stichting Consument en Veiligheid wil dat alle scholen een valtraining gaan aanbieden tijdens de gymnastiekles. Op die manier moet worden voorkomen dat steeds meer kinderen met letsel in het ziekenhuis belanden.

De training, waarbij scholieren leren hoe ze het beste kunnen vallen, blijkt effectief. Op achtendertig basisscholen werd vorig jaar een proef gehouden. Op scholen met de training bleek dat er 50 procent minder valletsel voorkwam dan op scholen waar alleen de letselchade werd bijgehouden.

Kinderen hebben tegenwoordig gebrekkige motorische vaardigheden, blijkt uit onderzoek van het EMGO-Instituut van het VU medisch centrum. 'In steden zijn minder speelruimten beschikbaar en mensen zijn doodsbang dat er door het voetballen een buts in hun auto komt', zegt Kees Meijer van stichting Consument en Veiligheid.

Bovendien doen veel kinderen liever computerspelletjes dan dat ze buiten ravotten. Maar het zitten achter de computer maakt het er niet veiliger op. 'De minst actieve kinderen



**Instructie bij de valtraining van Yos Lotens: Hang met de voorkant van je lichaam over een grote bal.**



**Je juf/meester rolt de bal zo, dat jij over de kop rolt.**



**Land op je zij op de mat met je arm gestrekt langs je lichaam; gebruik je arm om af te remmen.**

hebben een veel grotere kans op letsel tijdens sport en spel dan de actievere kinderen', zegt Evert Verhagen van het EMGO-Instituut, dat de trainingen op de scholen evalueerde. De passievere kinderen bewegen minder, maar als ze gaan rondrennen gaat het snel fout.

Valtrainingen kunnen veel geld besparen, denkt de Stichting Consument en Veiligheid. Het aantal kinderen dat na een val bij de spoedeisende hulp terecht kwam, steeg van 20 duizend zes jaar geleden, tot bijna 40 duizend vorig jaar. Het letsel van drieduizend kinderen was zo ernstig dat zij in het ziekenhuis moesten worden opgenomen.

Er wordt nog gezocht naar financiers van het project. 'Als je de scholen vraagt te betalen, komt het niet van de grond', denkt Meijer. 'We kijken in de commerciële sector naar de verzekeringen. Op de lange termijn kan zo'n training heel wat schelen in het arbeidsverzuim.'

Judo- en gymnastiekleraar Yos Lotens ontwikkelde een valtraining voor kinderen en schreef het boek *Vallen en opstaan*. Hij probeert al 25 jaar het belang van valtrainingen duidelijk te maken.

'Toen was al duidelijk dat de meeste ongelukken in en op school door valpartijen worden veroorzaakt.' Toch werd er nooit iets aan gedaan. 'Nu be-

wegen de kinderen nog minder, waardoor de noodzaak begint door te dringen.'

Tijdens de judo- en gymlessen valt het Lotens op dat kinderen houtiger zijn en angstiger om te vallen dan een paar jaar geleden. Oefeningen die hij vroeger met leerlingen van de onderbouw deed, bewaart hij nu voor de bovenbouw van de basisschool. Hij komt kinderen tegen die niet rennen omdat ze bang zijn te vallen; of het van hun ouders niet mogen vanwege de dure meubelstukken in huis.

Door de economische crisis gaan kinderen ook minder naar sportclubs, constateert Lotens. En overgewicht is een andere boosdoener. In de

afgelopen dertig jaar zijn kinderen in de leeftijd van 10 tot 12 jaar gemiddeld 5 kilo zwaarder geworden. 'Hierdoor komt het extra hard aan als ze de klap opvangen met bijvoorbeeld hun handen. Een polskneuzing wordt dan al snel een polsbreuk', aldus Lotens.

In de door hem ontwikkelde valtraining leren ze dat af: niet je armen in de valrichting steken en zorgen dat je niet op je hoofd terecht komt. De valtechnieken, zoals het afrollen, zijn afkomstig uit de judosport.

'Je ziet het effect bij kinderen die judo hebben gedaan. Die durven op de moeilijkste paarden met paardrijles en zijn niet bang om te vallen met skaten of snowboarden.'