



Yoga













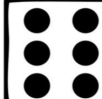

Beste ouder(s) en lieve kinderen

Klaar om weer wat te bewegen? Deze keer zijn het yogaoefeningen.

Speluitleg: Kies een leuk plekje uit in huis of in de tuin en plaats een matje of een deken op de grond, in het gras... Neem nadien de yogaoefeningen erbij en ga aan de slag. Je kan een prent vrij kiezen of tewerk gaan met een dobbelsteen. Als je voor de dobbelsteen kiest, dobbel je om te zien welke oefening je moet uitvoeren. Je kan 2 documenten terugvinden, één met uitleg van de bewegingen en één zonder uitleg. Heb je geen dobbelsteen in huis? Je kan op de laatste pagina eentje vinden om zelf in elkaar te knutselen.

Tip: laat wat rustige achtergrondmuziek spelen. Onderaan de documenten kan je enkele YouTube links terugvinden.

Veel yogaplezier en tot de volgende keer!

  Snake pose	  Frog pose	  Dog pose
  Butterfly pose	  Flamingo pose	  Camel pose



Snake pose

De slang

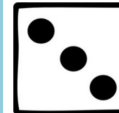
Ga op je buik liggen, steun op je ellebogen en leg je handpalmen plat op de grond. Duw je borst vanuit je handen iets omhoog. Kijk recht vooruit of omhoog en strek je uit tot in de puntjes van je tenen. En sisssss als een slang!



Frog pose

De Kikker

Ga zitten op je hurken met je knieën naar buiten en je hielen tegen elkaar aan. Houd je rug recht en kijk naar voren. Nu mag je rondspringen en kwaken als een kikker.



Dog pose

De hond

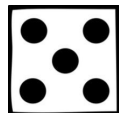
Ga op handen en knieën zitten. Je handen staan onder je schouders en je knieën op heupbreedte. Strek nu je benen en duw je billen in de lucht. Laat je hoofd ontspannen hangen en kijk tussen je armen door. Kinderen vinden het leuk om bij deze houding te blaffen als een hond.



Butterfly pose

De vlinder

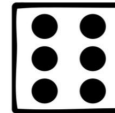
Ga rechtop zitten en leg je voetzolen tegen elkaar, breng je voeten zo dicht mogelijk bij je zitbotjes. Laat je knieën naar buiten vallen en leg je handen om je voeten. Je kunt je knieën zachtjes op en neer laten veren als de vleugels van een vlinder. En ga nu ook fladderen met je armen!



Flamingo pose

De flamingo

Ga rechtop staan, breng je armen omhoog en leg je handpalmen tegen elkaar. Focus op een vast punt voor je om je evenwicht te bewaren. Verplaats je gewicht dan naar je linkerbeen en til je rechterbeen omhoog. Plaats de voetzool van je rechervoet tegen de binnenkant van je linkerbeen. Dit mag je bovenbeen zijn, je onderbeen of tegen je hiel, maar niet tegen de knie. Wiebelen mag! Voel maar hoe je lichaam evenwicht zoekt. Daar is je brein zo druk mee bezig dat er geen tijd is voor vervelende, drukke gedachten. En zo is alles weer in balans. Blijf je focussen op je ademhaling. Breng dan rustig je been en armen naar beneden en wissel van kant.



Camel pose

De kameel

Ga op je knieën zitten, krul je tenen in de mat buig voorzichtig naar achteren. Steun met je handen op je onderbenen of je hielen. Kijk omhoog en adem rustig door. Het naar achteren leunen kan een beetje onwennig voelen dus help je kind erbij. Kom heel rustig weer overeind en ga op je knieën zitten. Buig dan langzaam naar voren, leg je voorhoofd op de mat en strek je armen en handen voor je. Deze rusthouding heet de 'Kindhouding' en is belangrijk om meteen na de Kameel te doen, als tegenbeweging van de holle rug.

Links rustige muziek:

- <https://www.youtube.com/watch?v=zzkdjLb00UE>
- <https://www.youtube.com/watch?v=l7DVd3nwdaw>
- <https://www.youtube.com/watch?v=5HrkXT5Bc9E>
- <https://www.youtube.com/watch?v=R7ChMy3qROI>

