



Speel een potje Yoga dobbelen.



Dit kun je alleen doen of met meerderen.



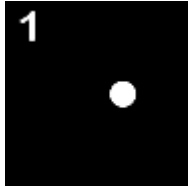
Wat heb je nodig:

- Dobbelsteen
- Time timer/ stopwatch/ zandloper

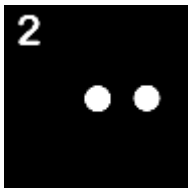


Zo speel je het:

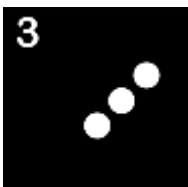
Gooi met de dobbelsteen en doe de opdracht die er bij hoort.



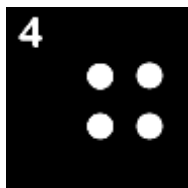
De Bij



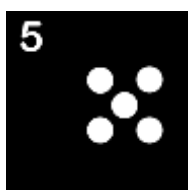
De Kat



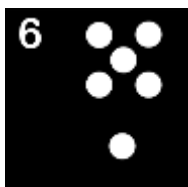
De Kikker



De Schildpad



De Ooievaar



10 seconden rustmoment

Beetje yoga

De bij

Als je zit als een bij, zit je rechtop. Je wordt rustig en ontspannen als je nu rustig in- en uitademt. Als het lichaam naar links en rechts draait, kun je zoemen als een bij. Daardoor wordt de ademhaling nóg kalmer.



1 Zit rechtop en leg je twee handen in elkaar. Je bent een lieve, kleine bij. Je vleugels rusten even uit.



2 Je ziet mooi gekleurde bloemen. Dat brengt je op een idee... Je doet je armen achter je hoofd, je handen houden elkaar vast. Nu zijn je vleugeltjes uitgeklappt. Ruik met je neus waar de honing is...



3

Buig met je hoofd naar de bloemen toe. Je rechter elleboog en je rechter-schouder gaan mee naar voren. Je haalt diep adem door je neus. Je wilt de bloem heel goed ruiken.



4

Dan ga je weer rechtop zitten. Je vleugeltjes zijn opnieuw wijd. En dan... zie je opeens aan de linkerkant een heel mooie bloem.



5

Je buigt naar die bloem toe. Je schouder en je elleboog gaan mee naar voren. Je ruikt en haalt diep adem door je neus.



6

Je bent klaar. Je hebt genoeg nectar opgezogen. Daar ga je thuis in de bijenkorf honing van maken.

Tekst: Elisabeth Jouanne. Illustraties: Oya Green.

Beetje yoga

De kat

Waarom deze yoga-oefening?
Deze yoga-oefening speelt een verhaaltje na. De oefening maakt de spieren sterker; vooral die in de rug.

1 Doe alsof je een kat bent. Ga maar op je knieën zitten.



2 Een kat heeft 4 poten, dus jij nu ook. Zet je handen op de grond. Maak nu je rug plat en kijk recht voor je uit.



3

Dan maak je een holle rug en kijk je naar boven: 'Kijk, daar vliegt een lekker vogeltje!'

4

Terwijl je zo staat, doe je je mond open om het vogeltje te vangen.



5

Klaar? Ga dan rechtop zitten en laat je klauwen zien, maar dan...



6

Help, er komt een hond aan! Verstop je hoofd tussen je armen. Maak je rug zo bol als het kan. Nu ben je veilig.

Tekst: Elisabeth Jouanne. Illustraties: Oya Green.

De kikker

Waarom deze yoga-oefening?

Het nadoen van een kikker is een goede manier om de heupen en knieën los te maken. En je kunt lekker samen lachen!



1 Ga maar op je hurken zitten. Je benen vit elkaar, en je armen ertussen. Je handen en voeten zet je plat op de vloer. En je kwaakt heel hard! Je bent een mooie, groene kikker!



2 Terwijl je handen op de grond blijven staan, spring je met 2 benen in de lucht. Je springt zoals een kikker! Zoveel keer als je wilt. Je mag ook even rusten en alleen maar rondkijken.



3 Klaar? Ga dan weer op je handen en voeten staan. Maak een bolle rug. Nu ben je geen kikker meer.



4 Ga rechtop staan. Zet je benen stevig op de grond. Laat je armen langs je lijf hangen. Zo, nu ben je weer een mensenkind!

Yoga slaapoefening

Als je kind 's avonds moeilijk in slaap komt, kun je de oeveraar van een eerdere oefening erbij halen. Je kind ligt op de rug. De armen langs het lichaam, de nek in een rechte lijn met de rug. Heel ontspannen, zoals een lappenpop. Je zegt op een zachte, langzame toon: 'Haal een paar keer diep adem, sluit je ogen, en stel je dit voor: Je zit aan de rand van een vijver. Een lentezonnetje schijnt over het water. En overal zijn waterlelies! Je bent een kikker... Je springt naar een waterlelie en je gaat erop zitten. Opeens zie je tientallen kleine kikkertjes. Er springt een kikkertje op je rechtervoet. Voel je het? En nu springt er een op je been! Dat kietelt een beetje, zo'n klein kikkertje. Ze springen op je buik, op je borst...' (Ga door met het noemen van lichaamsdelen van je kind, leg je vinger er zachtjes op en kriebel een beetje.)

Tekst: Elisabeth Jouanne. Illustraties: Olya Green.

De schildpad

Deze houding van de schildpad, zorgt dat de spanning uit je lijf wegstroomt. Deze houding geeft je het gevoel dat jij de baas bent over je lijf.



1 Ga rechtop zitten en duw je voetzolen zachtjes tegen elkaar.



3 Draai je handen met de handpalmen omhoog. Zet je kin rustig op je borst en buig langzaam voorover. Nu zit je als een schildpad.



2 Zet allebei je handen op de grond. Zet ze achter je knieholten.



4 Blijf rustig zitten. Adem langzaam door. Bedenk dat een schildpad het heerlijk vindt om zo in zijn huisje te zitten!

Tekst: Elisabeth Jouanne. Illustraties: Olya Green.

De ooievaar

Waarom deze yoga-oefening?
Met deze houding verbeter je het evenwicht en de concentratie. Je kind strekt ook goed de wervelkolom.



1 Je gaat rechtop staan. Met je borst vooruit en je armen langs je lichaam. Als een mooie, grote ooievaar.



2 Doe nu je handen tegen elkaar. Het is tijd om te gaan slapen. Je hoort het goed: slapen. Een ooievaar slaapt namelijk rechtop!



3 Nog even wakker blijven! Een ooievaar slaapt niet op twee poten, maar op één. Til een been op, en probeer niet om te vallen!



4 Buig, ten slotte, je hoofd voorzichtig naar voren en doe je ogen dicht. Zo blijf je staan (geef je kind een steuntje als dat nodig is). Tel langzaam tot 10. Slaap lekker, mooie ooievaar!

Yoga slaapoefening

Als je kind 's avonds moeilijk inslaapt, kun je de ooievaar nog een keer gebruiken. Je kind ligt op de rug. De armen langs het lichaam, de nek in een rechte lijn met de rug. Heel ontspannen, zoals een lappenpop. Je zegt op een zachte, langzame toon: 'Adem diep in, en langzaam weer uit. Doe je ogen dicht... Stel je voor dat je een mooie, grote ooievaar bent die door de blauwe lucht vliegt. Je vliegt boven de wolken. Je kijkt naar beneden, en alles lijkt piepklein. Je ziet straten, tuinen, bomen, huizen... En kijk! Dat is het dak van de school! En daar is de speeltuin! Je slaat met je vleugels en landt op het dak van je eigen huis. Het is al laat! Je vouwt je vleugels, je tilt je been op... je buigt je hoofd... Je gaat slapen...! Droom maar fijn, ooievaar!'

(Je kunt het verhaaltje van het vliegen in de lucht natuurlijk langer maken als je kind meer tijd nodig heeft om in te slapen.)

10 seconden Rustmoment



www.youtube.com/watch?v=qxyZp8mMXk

