



Jungle yoga

Ontspannen tijdens een yoga sessie in speciaal jungle thema

Beweeg je zo soepel als een panter en sluip als een tijger en ontdek dat in heel veel yogahoudingen dieren te herkennen zijn!

Duratie	: 30 minuten
Vorbereidingstijd	: 10 minuten
Ontwikkelingsgebied	: Motorische ontwikkeling, Sociaal-emotionele ontwikkeling
Doelgroep	: 6-8 jaar, 8-12 jaar
Soort activiteit	: Sport & bewegen
Groepsgrootte	: Groep tot 3 kinderen, Groep tot 10 kinderen, Groep meer dan 10 kinderen



Wat heb je nodig?

- yogakaarten uit de bijlage
- evt. yogamatjes

Vorbereiding

Print de yogakaarten uit de bijlage, knip de kaarten los en lamineer ze. Zo kun je ze steeds weer opnieuw gebruiken.

Lees de informatie over de verschillende oefeningen en de tips voor een geslaagde yogales eerst goed door. Je kunt ervoor kiezen om met behulp van de kaarten een yogaserie te maken. Door de kaarten bijvoorbeeld op een magneetbord te plakken heb je voor jezelf en voor de kinderen een houvast. De posters kun je ophangen op je groep. Je kunt de yoga natuurlijk ook buiten gaan doen!

Waarom yoga

Ook kinderen ervaren soms stress. Kinderyoga kan hierbij helpen. Het vermindert drukte in het hoofd en zorgt ervoor dat kinderen hun lijf kunnen ontspannen en drukke gedachten en gevoelens kunnen kalmeren. Maar... kinderyoga is ook vooral leuk! Gewoon lekker bewegen en plezier hebben is het allerbelangrijkste en dan komt de rest vanzelf. Het is daarom ook niet de bedoeling dat deze poses perfect worden uitgevoerd. Ze zijn bedoeld als voorbeeld of houvast om lekker te gaan bewegen.

Tips voor een geslaagde yogales

- Zorg voor een zachte, veilige ondergrond b.v. speelmatten of handdoeken. Als je de beschikking hebt over yogamatjes is dit helemaal fijn.
- Laat de kinderen hun sokken uitdoen om uitglijden te voorkomen.
- Let goed op eventuele lichamelijke klachten bij de kinderen en houd hier rekening mee tijdens de les.
- Leer kinderen te luisteren naar hun lichaam. Vertel dat ze zichzelf nooit mogen forceren. Een houding mag geen pijn doen!
- Doe de houdingen zelf voor.
- Begin de yogales met een paar keer rustig in en uit ademen.
- Onthoud goed: niks moet, alles mag bij yoga. Oefeningen hoeven niet perfect te zijn!





De les

Ga eerst met de kinderen in de kring zitten en praat over het thema. Bekijk één voor één de yogakaartjes en laat de kinderen de kenmerken van het desbetreffende dier benoemen. Welke van deze kenmerken zien we ook terug in de yogahouding?

Bijvoorbeeld: kenmerkend voor de gorilla is zijn lange armen, een kenmerk van een flamingo is dat hij op één been staat, een kenmerk van een slang is dat hij sist enz. Kijk welke kenmerken in de houdingen op de kaartjes terugkomen.

Ga dan staan en zorg dat alle kinderen voldoende ruimte hebben. Ademen eerst een keer rustig in en uit. Begin met de staande poses en eindig met de poses op de mat.

Neem tijdens de sessie de tijd om sommige posities te herhalen of langer aan te houden, zodat iedereen zich ontspant.

Als afsluiting kun je de kinderen even rustig laten liggen of laten zitten met gesloten ogen. Sluit rustig af en geef de kinderen een glaasje water of thee.

Variaties

- Er is ook een winter- en een herfstyoga variant, een natuurvariant en een woestijnvariant te vinden in DoenKids!
- Zet tijdens de yoga les rustige muziek op. De kinderen kunnen hier naar luisteren, zodat ze zich ontspannen. Zie onderstaande suggestie voor muziek.

Tips voor rustige junglemuziek

- <https://youtu.be/SDXHcR5AL6E>



Jungle yoga

De tijger

De tijger sluipt..

Ga op je handen en knieën zitten.

Doe je linker arm naar voren.

Doe je rechterbeen naar achteren.

Houd dit even vast.

Wissel dan van kant: rechterarm, linkerbeen.

Herhaal dit een paar keer.



De olifant

Een lange slurf

Sta rechtop met je armen langs je lichaam.

Buig naar voren.

Doe je handen tegen elkaar aan.

Beweeg ze van links naar rechts net als de slurf van een olifant.

De leeuw

Grommen als een leeuw

Ga hoog op je knieën zitten.

Zet je handen op je knieën.

Spreid je vingers.

Ademen diep in en doe je ogen en je mond
wijd open.

Steek je tong uit en maak grommende
geluiden.



Jungle yoga

De flamingo

Sta op één been
Sta rechtop.
Ga op je linkerbeen staan.
Pak met je rechterhand, je rechtervoet.
Zet je voet tegen je bil.
Buig naar voren.
Strek je linkerhand uit.
Probeer zo te blijven staan.
Wissel dan van kant.



Het nijlpaard

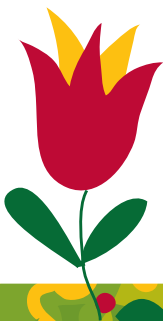
Lui als een nijlpaard
Ga op je knieën zitten.
Laat je grote tenen elkaar raken.
Doe je knieën een beetje uit elkaar.
Leg je hoofd op de vloer en je armen
langs je lijf.

Rust zo even lekker uit.



De gorilla

Lange armen net als een gorilla
Sta rechtop met je armen langs je lichaam.
Buig naar voren en probeer de grond aan te raken.
Blijf even zo staan en adem lekker in en uit.
Beweeg je armen heen en weer als je dat wilt.



Jungle yoga

De slang

Sis als een slang
Ga op je buik liggen.
Zet je handen plat op
de grond naast je schouders.
Kom met je borst omhoog.
Sis als een slang.



De boom

Stevig als een boom
Ga rechtop staan.
Doe je armen breed.
Sta stevig op je linkerbeen.
Til je rechtvoet op en zet hem tegen
je knie aan.
Draai je rechtknie zo ver mogelijk
naar buiten.
Doe eventueel je armen omhoog
(handen tegen elkaar).
Probeer stevig te staan als een boom.
Herhaal dit met je andere been.

De jeep

We gaan op avontuur
Ga op de grond zitten met je benen naar
voren.
Zorg ervoor dat je goed rechtop zit.
Doe je armen naar voren en doe net of je
stuurt.
Kijk goed of je dieren ziet.



DOENKIDS!

Jungle yoga

De giraf

Hoog als een giraf

Ga op je handen en knieën zitten.

Doe je linkerarm in de lucht.

Probeer zo hoog mogelijk te komen, net als een giraf.

Blijf zo even zitten.

Wissel van arm.

Giraffen leven in groepen, dus herhaal dit een paar keer.



De neushoorn

De hoorn van de neushoorn

Ga rechtop staan.

Doe je handen voor je borst tegen elkaar aan.

Doe je handen langzaam boven je hoofd.

Buig naar voren en stop als je armen recht voor je zijn.

Blijf zo even staan.

De panter

Soepel als een panter

Ga op je handen en knieën zitten.

Maak je rug bol (kijk naar je buik).

Maak je rug weer recht.

Maak dan je rug hol (kijk een beetje naar boven).

Herhaal dit een paar keer.



DOENKIDS!

De tijger



De tijger sluipt..

Ga op je handen en knieën zitten.
Doe je linker arm naar voren.
Doe je rechterbeen naar achteren.
Houd dit even vast.
Wissel dan van kant: rechterarm,
linkerbeen.
Herhaal dit een paar keer.

De olifant



Een lange slurf

Sta rechtop met je armen langs je
lichaam.
Buig naar voren.
Doe je handen tegen elkaar aan.
Beweeg ze van links naar rechts net als
de slurf van een olifant.

De leeuw



Grommen als een leeuw

Ga hoog op je knieën zitten.
Zet je handen op je knieën.
Spreid je vingers.
Ademen diep in en doe je ogen en je
mond wijd open.
Steek je tong uit en maak
grommende geluiden.

De flamingo



Sta op één been

Sta rechtop.
Ga op je linkerbeen staan.
Pak met je rechterhand, je rechtervoet.
Zet je voet tegen je bil.
Buig naar voren.
Strek je linkerhand uit.
Probeer zo te blijven staan.
Wissel dan van kant.

Het nijlpaard



Lui als een nijlpaard

Ga op je knieën zitten.
Laat je grote tenen elkaar raken.
Doe je knieën een beetje uit elkaar.
Leg je hoofd op de vloer en je armen langs je lijf.

Rust zo even lekker uit.

De gorilla



Lange armen net als een gorilla

Sta rechtop met je armen langs je lichaam. Buig naar voren en probeer de grond aan te raken.
Blijf even zo staan en adem lekker in en uit.

Beweeg je armen heen en weer als je dat wilt.

De slang



Sis als een slang

Ga op je buik liggen.
Zet je handen plat op de grond naast je schouders.
Kom met je borst omhoog.
Sis als een slang.

De boom



Stevig als een boom

Ga rechtop staan.
Doe je armen breed.
Sta stevig op je linkerbeen.
Til je rechtvoet op en zet hem tegen je knie aan.
Draai je rechtknie zo ver mogelijk naar buiten.
Doe eventueel je armen omhoog (handen tegen elkaar).
Probeer stevig te staan als een boom.
Herhaal dit met je andere been.

De jeep



We gaan op avontuur

Ga op de grond zitten met je benen naar voren.
Zorg ervoor dat je goed rechtop zit.
Doe je armen naar voren en doe net of je stuurt.
Kijk goed of je dieren ziet.

De giraf



Hoog als een giraf

Ga op je handen en knieën zitten.
Doe je linkerarm in de lucht.
Probeer zo hoog mogelijk te komen, net als een giraf.
Blijf zo even zitten.
Wissel van arm.
Giraffen leven in groepen, dus herhaal dit een paar keer.

De neushoorn



De hoorn van de neushoorn

Ga rechtop staan.
Doe je handen voor je borst tegen elkaar aan.
Doe je handen langzaam boven je hoofd.
Buig naar voren en stop als je armen recht voor je zijn.
Blijf zo even staan.

De panter



Soepel als een panter

Ga op je handen en knieën zitten.
Maak je rug bol (kijk naar je buik)
Maak je rug weer recht.
Maak dan je rug hol.
(kijk een beetje naar boven)
Herhaal dit een paar keer.