



Woestijn yoga

Voer yoga posities uit door middel van verschillende houdingen

We gaan heerlijk ontspannen tijdens een yogasessie. We doen woestijn poses, denk hierbij aan een cactus of dromedaris die we nadoen!

Duratie	:	30 minuten
Vorbereidingstijd	:	15 minuten
Ontwikkeling	:	<ul style="list-style-type: none">• Motorische ontwikkeling: Grove motoriek• Sociaal-emotionele ontwikkeling: Omgaan met anderen• Taalontwikkeling: Mondelinge taalontwikkeling
Doelgroep	:	Peuter (2 tot 4 jaar), Kleuter (4 tot 6 jaar), 6-8 jaar
Soort activiteit	:	Sport & bewegen
Groepsgrootte	:	Individueel, Groep tot 3 kinderen, Groep tot 10 kinderen



Wat heb je nodig?

- yoga posities uit de bijlage
- een grote ruimte
- matjes/dekentjes

Ontwikkelingsgebieden stimuleren

Het kind maakt verschillende bewegingen met het lichaam om yoga houdingen uit te voeren. Hierbij gebruikt het kind zijn **grote motoriek**. Deze yoga activiteit kun je met een groep kinderen uitvoeren. Het kind houdt zo rekening met de anderen in de ruimte (**sociaal-emotionele ontwikkeling**). Samen bespreken jullie wat yoga is en waarom jullie deze houdingen uitvoeren. Dit stimuleert de **mondelijke taalontwikkeling**.

Vorbereiding

Print de bijlage en lees deze goed door. Zo krijg je inzicht in de yoga posities. Laat de kinderen evt. kleding aantrekken waar ze zich goed in kunnen bewegen. Ze moeten zich namelijk kunnen ontspannen.

Wat is yoga precies?

Ga eerst in gesprek met de kinderen om het onderwerp te introduceren. Wie weet wat yoga is? Wie heeft er al wel eens yoga gedaan? Leg uit dat yoga uit India komt. In India is yoga voor kinderen heel gewoon. Ook in Nederland volgen er steeds meer kinderen yoga.

Tijdens yoga zoek je verbinding tussen je lichaam en je geest. Wat zullen we hiermee bedoelen? Dit betekent dat je rustig wordt in je hoofd en in je lichaam met deze oefeningen. Tijdens yoga maak je verschillende bewegingen. Sommige houdingen maken je persoonlijkheid sterk en weer andere houdingen geven je energie in je lichaam. Tijdens deze yogales maken we bewegingen die te maken hebben met de woestijn.





Yoga tijd

Zorg ervoor dat je genoeg ruimte hebt. Je kunt dit binnen doen in een vrije ruimte of ga naar buiten toe als het mooi weer is. Het is prettig om op matjes de oefeningen uit te voeren. De grond is anders zo hard.

In de bijlage zijn een aantal yoga posities te zien. Ga zelf voor de groep staan en zorg dat de kinderen de ruimte om zich heen hebben om vrij te bewegen. Begin de les eerst met een makkelijke oefening, bijv. de dromedaris. Benoem de positie, voer hem uit en vertel waarom hij zo heet. Deze yogasessie is helemaal in het woestijn thema gemaakt met woestijn dieren en planten. Ga vervolgens verder met de volgende oefening. Neem tijdens de sessie de tijd om sommige posities te herhalen of langer aan te houden, zodat iedereen zich ontspant. We sluiten weer rustig af en je kunt even bijkomen met een glaasje water!

Variatie

- Er is ook een winteryoga variant 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.

Link

- <https://www.youtube.com/watch?v=FCAF8cg8onc>

Tip

Let op de concentratieboog bij de kinderen. Sommige kinderen zullen de houdingen wel vol houden, anderen zijn misschien wat sneller afgeleid. Stem dit af met de groep. Succes!

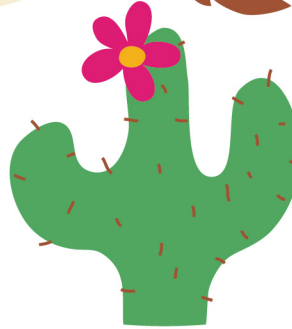


Woestijn yoga voor kinderen



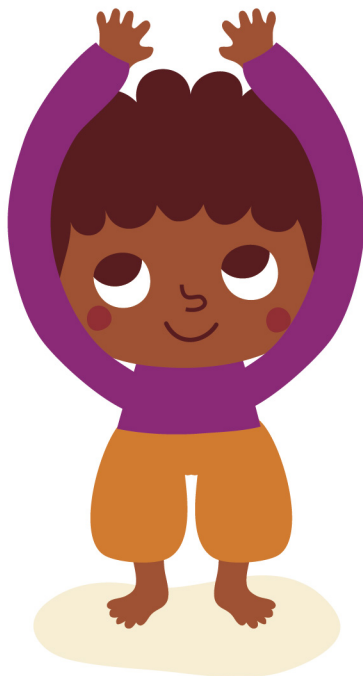
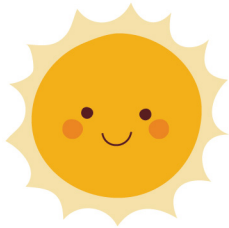
De dromedaris

Ga op de grond zitten op je knieën met je handen op de grond recht onder je schouders. Zorg dat je knieën onder je heupen zijn. Maak je rug bol zoals een dromedaris en kijk naar je buik. Adem diep in en uit en doe dit nog een paar keer.



De schildpad

Ga op de grond zitten met je knieën gebogen en je voeten plat op de grond. Beweeg je benen naar buiten en hou je voeten op de grond. Plaats je armen onder je knieën vanaf de binnenkant. Buig zover naar voren als je kunt en hou je rug recht.



De cactusbloem

Ga op de grond zitten met een rechte rug en breng je voetzolen tegen elkaar. Doe je handen onder je enkels en til je voeten op.



Een zonnegroet

Ga rechtop staan. Doe je handpalmen tegen elkaar aan en adem een paar keer in en uit. Doe dan je handen boven je hoofd richting de zon. Kijk omhoog en adem.



De schorpioen

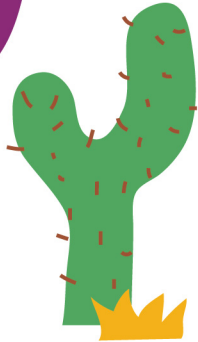
Ga op de grond staan met je benen wijd. Doe je voeten iets naar buiten. Strek je armen en buig je duim en vingers naar elkaar toe en van elkaar af. Zo beweeg je als een schorpioen met knippende scharen.

Woestijn yoga voor kinderen



De cactus

Ga rechtop staan met je voeten tegen elkaar. Zet je rechtervoet tegen je linkerbeen en draai je rechterbeen zover mogelijk naar rechts. Doe dan je handen in de lucht. Doe dit daarna ook met je linkervoet.



De ratelslang

Ga op de grond liggen op je buik. Doe je handen met de handpalmen naar beneden tegen je schouders. Duw je borst omhoog van de grond. Adem uit terwijl je sist als een slang.



De zwarte spin

Ga zitten op je billen met je knieën gebogen en je voeten plat op de grond. Plaats je handen op de grond achter je heupen. Strek je armen en til daarbij je heupen omhoog. Loop als een grote zwarte spin!



De struisvogel

Ga rechtop staan op een been. Pak het been dat je opgetild hebt vast achter je. Buig voorover vanuit je heupen. Strek je armen naar voren uit als je dat kan. Probeer recht te blijven staan en adem in en uit.



De prairiehaas

Kniel op de grond. Plaats je grote tenen tegen elkaar. Spreid je knieën op heupbreedte. Maak je rug rond en breng je hoofd naar de grond. Adem daarbij uit. Je handen leg je neer waar je het fijn vindt. Ontspan!