

Yoga in de klas:

3 yogareeksen voor meer focus, energie en ontspanning!

Van kleermakerszit tot zonnegroet, van lotushouding tot de *downward facing dog*. Op veel scholen is yoga al de normaalste zaak van de wereld. En je kunt er gewoon voor in het klaslokaal blijven! Met deze oefeningen tover je zelfs het meest onrustige klaslokaal om tot fijne yogastudio.

Waarom?

Yoga zorgt ervoor dat kinderen hun eigen lichaam leren kennen, dat ze meer controle krijgen over hun ademhaling en dat ze zich bewust worden van hun omgeving. Het helpt kinderen ontspannen en dichtbij zichzelf te komen. Maar yoga kan ook zorgen voor meer focus of juist voor meer energie.



3 x yoga: focus, energie, ontspanning

Staat er een belangrijke toets op het programma? Zakt de aandacht even in tijdens de les? Of wil je na een vol lesprogramma de druk van de ketel halen?

Samen met docent kinderyoga Michèle Goeman stelde Uitgeverij Zwijzen drie yogareeksen samen: voor **meer focus**, voor **meer energie** en voor **meer ontspanning**.

Veel van de oefeningen op dit werkblad komen ook terug in dit leuke spel voor klein én groter.



Yogareeks 1: FOCUS

Duur: 10-15 minuten

Geschikt voor: kleuters t/m groep 8

Doel: Focussen op de ademhaling zodat de aandacht naar binnen kan keren.
Focussen op rust, ruimte en nieuwe energie.

Oefening 1: De ruisende wind

1. Ga goed rechtop zitten of staan.
2. Doe je ogen dicht en tuit je lippen.
3. Adem goed in en blaas uit via de mond.
4. Maak een ruisend of fluitend geluid door je tong of lippen te bewegen.
5. Samen kunnen jullie harde wind maken, of juist heel zachtjes.
6. Zorg ervoor dat je goed en lang uitademt ... en weer inademt. Herhaal het een paar keer.

Let op: doe deze oefening niet te lang, dat kan voor duizeligheid zorgen.



Oefening 2: De boom

1. Ga rechtop staan, met je voeten naast elkaar.
2. Zet één voet tegen de binnenkant van je andere boom (voor de leerkracht: iets hoger of lager dan de knie is perfect. Duwen tegen de knie is niet goed voor het gewricht).
3. Strek je armen uit boven je hoofd.
4. Probeer een minuut stil te blijven staan als een boom. Stevig in de grond geworteld.
5. Dan gaat het waaien: beweeg je takken (armen) heen en weer.

Oefening 3: (Pijl en) boog

1. Ga rechtop staan met je voeten naast elkaar.
2. Stap met één voet naar achteren en zet die schuin neer.
3. Buig je voorste knie lichtjes, zodat je met je gewicht naar voren leunt.
4. Breng allebei je armen helemaal omhoog en kijk mee.
5. Voel hoe krachtig je staat, met je pijl op de wolken gericht.



Oefening 4: Laat de bloem groeien

1. Ga op de grond liggen en maak jezelf zo klein als een bloemzaadje
2. Het gaat regenen. Het zaadje groeit! Sta langzaam op en maak jezelf steeds groter.
3. Je staat nu als een bloem trots te wuiven in de wind.
4. Het heeft al lang niet meer geregend. De bloem heeft dorst! Je buigt slap naar beneden.
5. Je zakt naar beneden en wordt weer net zo klein als in het begin.

Oefening 5: De zonnegroet 'light'

1. Ga rechtop staan, met je voeten naast elkaar.
2. Kijk omhoog naar de zon / het plafond.
3. Strek je armen en probeer de zon te pakken.
4. Ga op je tenen staan. Lukt het nu wel?
5. Doe dit een paar keer achter elkaar.

Oefening 6: Wat hoor ik?

1. Spreek af wie er een vogelgeluid mag maken.
2. De andere kinderen doen hun ogen dicht en doen ze pas weer open als ze een vogelgeluid horen.
3. Voor jonge kinderen is het fijn de handen voor de ogen te doen.
4. Je kunt de oefening moeilijker maken door te laten raden wie het vogelgeluid maakte.
5. Herkende je de stem?

Met deze oefening leer je geconcentreerd luisteren.

Oefening 7: Bolle buik

1. Ga op je rug liggen en leg eventueel je handen op je buik.
2. Til je hoofd een stukje op en kijk naar je buik.
3. Als je inademt zie je je buik vol worden.
4. Bij de uitademing zie je je buik leeglopen.
5. Wie mag met zijn hoofd op jouw buik liggen om het ook te voelen?

Eindoefening: Namasté

1. Plaats je handen tegen elkaar
2. Buig naar voren of maak een hoofdknik
3. Zeg samen: namasté

Namasté wordt vaak gebruikt aan het einde van een yogales en betekent: 'bedankt' of 'ik buig voor jou'. Hiermee laat je je respect aan de ander zien.



Yogareeks 2: ENERGIE

Duur: 10-15 minuten

Geschikt voor: kleuters t/m groep 8

Doel: Focussen op beweging en ademhaling, op kracht en energie.



Oefening 1: Shake it!

1. Ga stevig staan op twee voeten en schud je hoofd heen en weer. Van links naar rechts, van achter naar voren.
2. Schud dan je schouders en armen los en beweeg je bovenlichaam van links naar rechts.
3. Ga dan verder met je heupen en billen en schud deze ook van links naar rechts en van voren naar achteren.
4. Ga op één been staan, en schud het andere been los. Doe dit ook met het andere been.
5. Zijn jullie lekker los?

Oefening 2: Is it a bird? Is it a plane?

1. Ga stevig staan en spreid beide armen op schouderhoogte.
2. Handpalmen naar beneden.
3. Beweeg je armen op en neer: langzaam of juist sneller.
4. Je kunt je armen ook stilhouden en een beetje overhellen naar de ene en dan de andere kant.
5. Zo zweef je als een vogel ... Of ben je een vliegtuig?

Voor de leerkracht: de kinderen kunnen deze oefening op de plaats doen, of vrij bewegen door de ruimte.

Oefening 3: De krijger

1. Ga rechtop staan, met je voeten naast elkaar.
2. Zet één been schuin naar achteren. Zo ver als je kunt, zonder te vallen.
3. Buig de knie van je voorste been. Leun een beetje naar voren
4. Strek dan allebei je armen uit: één voor je lichaam, één erachter.
5. Kijk naar je voorste vingertoppen en slaak een wilde kreet: woehaaaa!

Oefening 4: Surfplank

1. Ga plat op je buik liggen
2. Zet je handen naast je oren stevig op de grond.
3. Krul je tenen in de grond.
4. Maak je sterk en strek je armen helemaal uit tot je een rechte plank bent.
5. Je bent een surfboard, kom mee spelen in de golven!



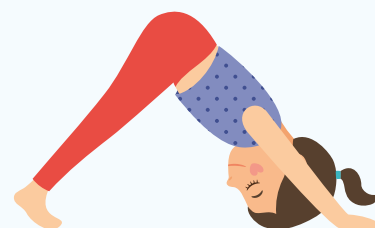
Oefening 5: De tandem

Een oefening om met z'n tweeën te doen.

1. Ga allebei op je rug liggen, met je benen naar elkaar toe.
2. Plaats je voeten tegen elkaar.
3. Maak samen een fietsbeweging. De één fietst vooruit, de ander achteruit.
4. Fiets steeds sneller, alsof je bergaf gaat.
5. Trap nu heel zwaar, alsof je een wberg op fietst.

Oefening 6: Kwispelen

1. Neem de hondhouding aan.
2. Druk je vingers goed in de grond.
3. Maak je rug zo recht en lang mogelijk. Je knieën mogen gebogen zijn.
4. Druk je tenen stevig in de grond en breng je voetzolen ook naar de grond. (Voor de leerkracht: het is niet erg als de hakken de grond niet raken)
5. Beweeg je billen van links naar rechts. Houd je handen en voeten op hun plek.
6. Je bent aan het kwispelen!



Oefening 7: Klaar voor de start, klaar voor de dag!

1. Ga op handen en knieën zitten.
2. Duw je billen de lucht in.
3. Zet één been naar voren, tussen beide handen.
4. Plaats je andere been naar achteren.
5. Kijk naar voren en doe net of je weg wilt sprinten.

Yogareeks 3: ONTSPANNING

Duur: 10-15 minuten

Geschikt voor: kleuters t/m groep 8

Doel: Focussen op ademhaling en ontspanning, op rust en loslaten.

Oefening 1: Hallo zonnestraal

1. Ga zitten en wrijf je handen tegen elkaar. Doe dit net zolang totdat ze warm zijn.
2. Het voelt nu of er een warm zonnetje in je handen zit.
3. Leg je warme handen zachtjes op je wangen.
4. Je kunt de zonnetjes niet alleen op jezelf laten schijnen, maar ook op elkaar.
5. Maak elkaars wangen warm. Of vraag waar de ander het fijn vindt om een zonnetje te ontvangen.



Oefening 2: De kruik

1. Ga op de grond zitten met je benen naar voren. Pak je voeten op en wrijf ze tegen elkaar.
2. *(Kinderen kunnen dit vaak al zonder hun handen te gebruiken. Zó lenig zijn ze!)*
3. Wrijf je voeten zachtjes tegen elkaar.
4. Probeer steeds contact met de voeten te houden. Wrijf je voeten voorzichtig warm.

Oefening 3: Zoem de bij

1. Ga allemaal in de kleermakerszit zitten.
2. Leg je wijsvingers over je ogen en de andere vingers gespreid over je gezicht.
3. Druk met je duimen je oren dicht.
4. Je ziet en hoort niks ...
5. Zoem nu als een bij en voel hoe het zoemen door je lijf klinkt.

Oefening 4: Hol en bol

1. Ga op handen en knieën zitten.
2. Maak je rug bol.
3. Leg je kin op je borst.
4. Kom weer omhoog: maak je rug hol.
5. Herhaal dit een paar keer.

Oefening 5: Hang loose

Een oefening om samen te doen.

De grootste van jullie is nummer 1.

De kleinste is nummer 2.

1. Nummer 1: ga één stap achter nummer 2 staan, met je gezicht naar zijn of haar rug.
2. Ga op je handen en knieën op de grond zitten.
3. Zet je tenen in de grond en duw je billen omhoog.
4. Nummer 2: Leun naar achteren en ga op de rug van nummer 1 liggen
5. Je 'hangt' als het ware achterover op zijn of haar rug.
Blijf zo even staan en ervaar elkaars rust en kracht.

Oefening 6: Hoe de wind waait

1. Ga rechtop zitten in kleermakerszit
2. Probeer je rug zo recht mogelijk te houden
3. Doe je ogen even dicht.
4. En leg je handen op je knieën
5. Adem een paar keer diep in en uit...
En slaat je rustig meevoeren op de wind...



Oefening 7: Middagdutje

1. Zorg dat er voldoende ruimte is om te liggen met z'n allen.
2. Ga in een makkelijke houding liggen: op de rug, met de benen lang en de armen langs het lichaam of op je zij. Wat je zelf fijn vindt!
3. Je mag ook in de kindhouding gaan liggen. *(Voor de leerkracht: dan lig je met je onderbenen op de grond en laat je je billen op de hielen rusten. Ga zo ver voorover als prettig is)*
4. Ontspan en maak je hoofd leeg.
5. Houd dit een minuutje vol.



Eindoefening: Namasté

1. Plaats je handen tegen elkaar
2. Buig naar voren of maak een hoofdknik
3. Zeg samen: namasté

Meer lezen?

Voor kinderen die net kunnen lezen is er het boek *Fijn in je vel*, vol met weetjes over je lijf, bewegen en gezond leven.



Veel van de oefeningen op dit werkblad komen uit het *Woezel & Pip Yogaspel*. Een vrolijk bordspel voor het verbeteren van lichaamsbesef en de ademhaling. Kinderen leren ontspannen en samenwerken, vergroten hun zelfvertrouwen en oefenen tegelijkertijd de grove motoriek. Ook leuk voor in de klas!



Meer leuke spellen uitproberen in de klas?
Neem dan een kijkje op www.zwijsen.nl/kinderspellen.