

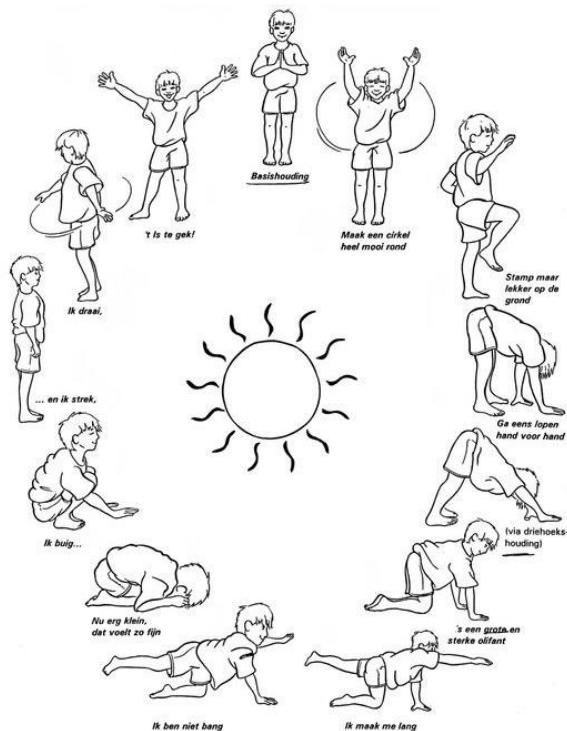
Yoga les onderbouw: Dierentuin avontuur (gebaseerd op methode en leskaarten Helen Purperhart)

1. Start in kring: (optioneel)

- Gesprek over dierentuin
- Ik ga naar dierentuin en neem mee

2. Onderweg:

- In kring: wakker worden en dans van plezier (zonnegroet)
-Je laat de kinderen liggen met de hoofden naar elkaar in de kring, of zitten in kleermakerszit
Ogen gesloten en laat ze richten op de adem, kan met ballonademhaling of de veerademhaling
-Langzaam wakker worden door lichaam alert te maken, soort gewrichtendans
- Zonnegroet:



- Lopen naar bus: stappen op plaats (weer in kring)
- Instappen in bus: achter elkaar zitten: armen draaien/schouders masseren (*optioneel liedje *wielen van de bus*)
- Uitstappen en naar begin brug: is begin matje, loop over brug:
- Loop op je tenen, loop op zijkanten voeten etc.

3. In de dierentuin

De savanne:

- Giraffe

- Giraffen zijn zo groot dat ze bladeren van de bomen kunnen eten
- Ga zelf maar op zoek naar blaadjes in de hoge bomen
- Rek je helemaal uit en strek je armen langs je hoofd
- Maak je zo lang als een giraf
- Je duimen wijzen naar voren als de hoorntjes van de giraf
- Loop nu met gestrekte benen en armen rond
- Kijk naar links en rechts en steek hier en daar je tong uit om blaadjes te happen

*Optioneel: zing liedje van *dikkertje dap*

- De giraf buigt voorover om water te drinken: in spreidstand buig je voorover en probeer je met hoofd zo ver mogelijk naar de grond te buigen
- Zet je handen gespreid op de grond, blijf even zo staan en kom dan weer omhoog
- De rug van een giraf lijkt net een glijbaan omdat de voorbenen net wat langer zijn dan de achterbenen
- Maak zelf ook een glijbaan: kom rechtop zitten met gestrekte benen
- Zet je handen achter je op de grond en vingers wijzen naar achteren
- Duw de billen van de grond en leun op je hakken en handen
- Blijf zolang het prettig voelt in de glijbaan en kom dan weer terug.

- **Zebra:**

- We komen aan bij de zebra's die rondrennen en paardensprongen maken
- Wij gaan ook paardensprongen maken
- Kom op handen en voeten met gebogen knieën
- Zwaai in 1 beweging je rechtervoet omhoog en neem je linkerbeen mee
- Komen je voeten neer, dan start je met je andere been

- **Olifant**

- Olifanten hebben een lange slurf, die maken wij ook door de handen in elkaar te vouwen
- Laat je armen maar eens vooroverhangen en buig naar beneden
- Zo zoeken ze eten op de grond, zwaai van links naar rechts
- Breng de slurf omhoog en strek je uit alsof je jezelf besproeit met het water uit de slurf

Roofdierenverblijf

- **Leeuw**

Mannetjes leeuwen hebben mooie manen, scherpe tanden en sterke spieren. Als ze hun bek open sperren kunnen ze een oorverdovende brul geven. Ze noemen de leeuw ook wel de koning van de dieren. Voel je zo sterk en krachtig als de leeuw en laat je brul maar horen!

- Je zit met je billen op de hielen
- Zet je handen plat voor je op de grond en strek je armen
- Doe je ogen wijd open, steek je tong uit je mond en roep: waaaaahhhh

Leeuwen houden ook van luieren en liggen in de zon in soms de meest rare houdingen

- Laat eens zien in welke houdingen jij allemaal kunt liggen?

- **Tijger**

Tijgers hebben zachte kussentjes onder de poten en je hoort ze niet aankomen

- Sluip eens stilletjes rond als een tijger
- Spreid je vingers en laat je klauwen maar zien

Een tijger stelt zijn plek veilig door te plassen en te bewaken

- Je staat op handen en voeten
- Breng een been omhoog (en evt. een arm naar voren)

Apenkooi:

- **Gorilla**

Gorilla's kunnen met hun gezicht laten zien hoe zij zich voelen, lopen ze met open mond rond zijn ze blij, laten ze de tanden zien dan verliezen ze hun geduld.

Hoe voel jij je vandaag? Laat eens zien hoe je je voelt?

Komt er onverwacht een andere gorilla in de buurt dan laat de leider zien hoe sterk hij is

-Laat maar eens zien hoe sterk je bent en trommel op je borst als een echte gorilla

-Optioneel: probeer maar eens te lopen als een gorilla op zijn knokkels en twee voeten

- **Chimpansee**

(Jonge) chimpansees houden van spelen, in bomen hangen en over de grond rollen. Ze laten graag zien wat ze al kunnen en durven.

Maak zelf eens een apensprong en laat zien wat je durft!

-Buig voorover met gestrekte benen en raak met de handen de grond

-Spring met je handen en voeten samen omhoog en omlaag en buig iets door de knieën

-Herhaal een paar keer.

-Lenig als een chimpansee ga je zitten in hurkzit en laat je zitbotten naar de grond wijzen

Duw met de ellebogen de knieën opzij en maak je borst groot.

-Babychimpansees hebben een rimpelgezicht, hij ziet er uit als een oud mannetje. Maak nu zelf eens een rimpelgezicht door je gezicht heel klein te maken

Reptielenhuis

- **Krokodil**

-Je ligt op je buik in het water en laat je rustig drijven, armen langs je lichaam

-Druk je benen tegen elkaar en strek je tenen (dit is je staart)

-Dan zie je wat in het water en richt je op: armen gebogen en handen bij de schouders, duw iets op

-Je laat je weer in het water zakken

-Dan opeens hap je naar voren: rechterarm komt omhoog en neer, dan linkerarm omhoog en neer

- **Slang**

-Je ligt op je buik met de benen tegen elkaar

-Leg je handen plat op de grond naast je borst en kijk naar beneden

-Duw je armen omhoog zodat je bovenlichaam van de grond komt en sssssssss

-Kom weer naar beneden en herhaal een paar keer.

- **Schildpad**

Schildpadden kunnen zich veilig terugtrekken in hun schild als ze zich niet veilig voelen

-Probeer het ook eens, heel stil

-Ga rechtop zitten en strek de benen in spreidstand

-Breng op een inademing de armen omhoog en op uitademing komen armen en hoofd naar de grond

-Buig je armen naar achter onder je dijen en leg ze op de grond met je handpalmen boven

-Sluit je ogen en blijf even in je schild

- **Vlinder**

Vlinders houden van de zon en hebben de warmte nodig om te kunnen vliegen. Ze spreiden hun vleugels zodat ze goed kunnen opwarmen

-Laat jezelf maar opwarmen door de zon

- Sluit je ogen en stel je voor dat je op een bloem ligt
- Voel je de warmte?

De vlinder is nu klaar om te gaan vliegen

- Strijk je vleugels glad en komt rechtop zitten
- Buig je benen en breng je voetzolen bij elkaar.
- Laat je benen dan heen en weer wiegen als fladderende vleugels.

Hier een optie om een eindontspanning te doen of de les via onderstaande oefeningen af te ronden


Het is tijd om weer naar de bus te gaan. Loop samen weer naar de bus toe en kom zitten (in een kring). Wielen van de bus, we gaan weer op weg naar huis

- **Maangroet:**

- Weer veilig thuisgekomen bereiden we onszelf op een goede nacht


Dans van de nacht.

1




Ik kan niet meer, ik ben zo moe.
-> door benen zakken, je wordt helemaal slap.

2




Ik rek me uit naar de sterren toe. Wat zie ik daar?
-> strekken en naar boven wijzen.

3




Het is de maan.
-> cirkelbeweging tot je armen weer naast je zijn.

4




Ik kleed me uit
-> armen langs lichaam en door benen buigen. en trek mijn pyjama aan.
-> al wiebelend met je poep weer recht komen.

5



Ik draai me om
-> draaien naar 1 kant. En kijk in het rond.
-> draaien naar andere kant.

6



Ik pak mijn knuffels van de grond.
-> zijwaarts buigen met romp, arm glijdt langs lichaam.
-> idem andere zijde.

Helen Purperhart
<http://www.yogaonline.nl/web/Yogatv/Gratis-YogaTV/Kinderyoga-dans-van-de-nacht.htm>

- **Tanden poetsen**

- Pak je tandenborstel en ga maar poetsen
- Doe alsof je een slokje water neemt: bollen wangen
- Spuug het water maar uit (uitblazen)
- Laat je schone tanden aan elkaar zien door een grote glimlach

- **Vingers buigen**

- Ga rechtop zitten
- Houd een hand voor de borst en de hand open alle vingers zijn nog wakker
- Laat ze een voor een slapen door ze te buigen van duim naar pink

-Doe daarna je andere hand
(optioneel: Naar bed, naar bed zei Duimelot....)

- **Slapen (eindontspanning)**

- Ga liggen op een zachte ondergrond (matje of deken)
- Sluit de ogen en laat het lichaam slap worden
- Maak je nog even lang als een giraf voor je gaat slapen
- Spreid je armen en benen als een zeester
- Ga nu maar op je zij liggen als een zeepaardje op je zij met de knieën beetje opgetrokken
- *Optioneel: voorlezen van een ontspanningstekst-bijv. tekst uit 'wensster' (Marneta Viegas)*
- ** zie onderaan voorbeeld van visualisatietekst*

- **Wakker worden**

- Rol maar eens heen en weer als een krokodil
- Strek je nog eens uit als een giraf
- Kom dan langzaam omhoog
- Ga zitten met een rechte rug
- Je dierentuinvontuur is nu afgelopen, tot een volgend avontuur

Pinokkio

Doe je ogen dicht, wees heel stil en stel je voor dat je Pinokkio bent. Je bent uit hout gesneden. Je bent een houten marionet. Je lichaam voelt aan als een grote zware houten plank. Je zakt helemaal weg in je bed of in de stoel onder je. Je bent helemaal stijf, helemaal massief, en helemaal stil. Je armen en benen zijn heel zwaar, want je bent van heel zwaar hout gemaakt. Je hele lichaam is één groot stuk hout. Voel dat maar een poosje, geniet van dat zware gevoel. Je kunt alle spieren van je lichaam ontspannen en loslaten en dieper en dieper wegzakken in je bed of op je stoel. Je hoofd is zwaar, je buik en je rug voelen zwaar, je armen en benen zijn zwaar. En zo zit je een poosje, heel zwaar en ontspannen.

En dan voel je ineens heel langzaam een fijne tinteling in je voeten. Je komt, net als Pinokkio, weer tot leven. De tintelingen kruipen omhoog door je benen en je heupen, door je buik en je borst en je nek en je armen en je hoofd. Je gaat je langzaam steeds warmer voelen. Je bent nog steeds heel stil en voelt je hart kloppen. Je bent niet meer van hout. Nog steeds heel stil luister je naar je ademhaling en je bent blij dat je leeft. Voel hoe het bloed rustig door je lichaam stroomt. Adem in, adem uit. Adem in, adem uit. Elke keer dat je in- en uitademt kom je meer tot leven.

En als je eraan toe bent beweeg je je vingers en je tenen, je rekt je eens lekker uit en doet je ogen open.

IK ADEM LANGZAAM, IK ADEM LANGZAAM

