

Kinderyogales

Thema Sinterklaas



Benodigheden bij de les:

Voor alle kinderen:

- een pepernoot

Voor de groep:

- sinterklaasmuziek
- een zak van Sinterklaas met 6 (of meer) voorwerpen in het thema, bijvoorbeeld: een cadeau, een mijter, een baret, het grote boek, een chocoladeletter en een schoen.
- 6 of meer cadeautjes, waarin een yogahouding verstopt zit. Dit kan een plaatje en/of een woord zijn van de yogahouding. Je kunt hiervoor lege doosjes of wc-rollen inpakken. Deze cadeautjes verstopt je voorafgaand aan de les in de ruimte.

Belangrijk voor de docent:

Deze kinderyogales bevat 8 oefeningen. De oefeningen kunnen in onderstaande volgorde uitgevoerd worden, maar voel je vrij om deze volgorde aan te passen. Ook is het mogelijk om deze oefeningen los van elkaar te doen op verschillende momenten, bijvoorbeeld in de klas. Kijk dan wat jouw leerlingen op dat moment nodig hebben.

Introduceer het lesthema! :)

Oefening 1: Luisterpiet

Als start van de les een mindfulness oefening om te gronden.

Alle kinderen zijn luisterpiet.

De kinderen komen zitten in een houding waarin zij lekker zitten. Vraag de kinderen de ogen te sluiten of hun blik bij zichzelf te houden. Vertel de kinderen te luisteren naar geluiden die zij buiten horen. Hoeveel verschillende geluiden kunnen zij horen? Laat ze het geluid vinden wat het verste weg is.

Vervolgens luisteren de kinderen naar geluiden in de ruimte. Laat ze weer zoveel mogelijk geluiden vinden.

Vervolgens komen de kinderen met hun aandacht nog dichterbij zichzelf.

Zij proberen geluiden te vinden die alleen zichzelf kunnen horen.

Tot slot kun je vragen aan de kinderen zich te focussen op hun adem.

Adem in en adem uit op het eigen tempo. Stel de volgende vraag: hoe voel je je? Hoe is het met je? Luister maar vanbinnen. Alles is goed.



Oefening 2: Bakpiet

Een ademhalingsoefening. Alle kinderen krijgen een kruidnoot.

De kinderen gaan liggen op hun rug en ademen in en uit. Laat de adem op hun eigen manier/tempo gaan. Vraag hen waar zij hun adem voelen. Op die plek leggen zij de kruidnoot (op de buik).

Vertel de kinderen: blijf rustig in- en uitademen en bedenk wat er met de kruidnoot gebeurt. De kruidnoot beweegt omhoog en omlaag. Wanneer je inademt beweegt de kruidnoot omhoog en wanneer je uitademt gaat deze omlaag.

Net als de stoomboot die op de golven van de zee vaart.

Kan je de pepernoot ook heel langzaam laten bewegen?

Kan je de pepernoot ook op je neus leggen? Zorg ervoor dat de pepernoot nergens op je gezicht steunt. Wie kan de pepernoot het langst op zijn neus laten balanceren?

Oefening 3: Kinderzonnegroet

Warming-up: kinderzonnegroet met versje.

De kinderen staan een beetje achteraan op hun mat/badhanddoek.

Hieronder het versje met bewegingen van de kinderzonnegroet.

Maak een cirkel heel mooi rond.

Beweeg de armen in een cirkel naar boven, met de handen boven het hoofd.

Stamp met je voeten op de grond.

Armen laag of naast het lichaam en stampen met de voeten.

Ga eens wandelen hand voor hand.

Loop met de handen op de mat naar voren en kom in kruiphouding.

Wij zijn aangekomen in yogaland!

Kruiphouding.

Ik maak me lang.

Strek rechterarm en linkerbeen uit.

Ik ben niet bang.

Strek linkerarm en rechterbeen uit.

Ik maak me klein dat voelt zo fijn.

Kindhouding.

Ik buig.

Kom in hurkzit.

Ik strek.

Kom staan.

Ik draai rond.

Draai rechtsom.

De zon is te gek!

Terwijl je de zin roept spring je in de lucht.



Oefening 4: Yogapiet

Yogahoudingen uitvoeren.

Laat de kinderen de cadeautjes zoeken die je voorafgaand aan de les verstopt hebt.

1 Voor 1 wordt een cadeautje uitgepakt en de yogahouding uitgevoerd.

De uitwerkingen van de yogahoudingen zijn niet uitgeschreven in deze les, mocht je deze uitwerkingen wel graag willen, dan kun je mij mailen info@yogawijs.nl.

Voorbeelden van yogahoudingen welke in de cadeautjes kunnen:

Stoomboot:	Boothouding – Navasana.
Paard van Sinterklaas:	Krijgerhouding 1 – Virabhadrasana 1
Hoofdpiet	Boomhouding – Vrsjasana
Sinterklaas	Berghouding – Tadasana
Cadeau	Kindhouding – Balasana
(Vlaggen)slinger	Neerkijkende hond – Adho Mukha Svanasana

Extra opties:

Bij de neerkijkende hond kan er met alle kinderen samen een slinger gevormd worden waardoor er een yogatunnel ontstaat. Hier kunnen de kinderen 1 voor 1 onderdoor kruipen. Wanneer 1 kind door de tunnel is, dan kan deze achteraan in de 'neerkijkende hond' aansluiten zodat de slinger steeds doorgaat en alle kinderen aan de beurt komen.

De boothouding kan in 2-tallen. De kinderen zitten dan tegenover elkaar en plaatsen hun voetzolen tegen elkaar.

Oefening 5: Focuspiet

Concentratieoefening.

Hierbij heb je de zak van Sinterklaas en de 6 voorwerpen nodig.

Leg de zak in het midden van de ruimte en leg alle materialen erop.

Laat de kinderen ongeveer 1 minuut goed naar de materialen kijken.

Laat de kinderen daarna hun ogen sluiten. De docent doet 1 voorwerp in de zak.

De kinderen openen hun ogen en raden wat er in de zak zit. Welk voorwerp is weg?

Geef hierna een kind de beurt om een voorwerp in de zak te doen.

Herhaal zo vaak als je wilt.

Oefening 6: Muziekpiet

Bij deze oefening ga je bewegen op muziek. Zet muziek in thema Sinterklaas naar keuze aan. Laat de kinderen eerst vrij bewegen op de muziek.

Vervolgens kun je bewegingen voordoen die de kinderen meedoen.

Voorbeelden van bewegingen zijn: Met de handen draaien, zwaaien met de armen, door de knieën veren, stampen met de voeten, schudden met de billen en met de heupen draaien.



Hierna kun je de stopdans doen. Als de muziek aan is, mogen de kinderen vrij bewegen/dansen door de ruimte. Zodra de muziek stopt, maken de kinderen zich zo klein dat ze door de schoorsteen passen. Herhaal dit zo vaak als je wilt.

Oefening 7: Sinterklaasmassage

Cadeautje inpakken.

Deze oefening doen de kinderen in de 2-tallen. Het ene kind ligt op de buik, dit wordt het cadeautje. Het andere kind zit ernaast en pakt het cadeautje in (wrijf van voeten tot billen en van handen naar schouders, daarna over de rug en het hoofd).

Plak plakband (geef lichte druk) op de plekken waar plakband moet komen.

En teken een grote strik op de rug. Hierna wisselen.

Laat de kinderen elkaar bedanken voor de massage.

Oefening 8: Chillpiet

De kinderen komen liggen op hun mat/badhanddoek. Dit kan zijn op de rug of buik.

Laat de benen iets uit elkaar leggen en de voeten naar buiten vallen. De armen liggen naast het lichaam met de handpalmen omhoog. Laat de ogen sluiten, wanneer kinderen dit niet willen kunnen zij de ogen ook openlaten.

Laat de kinderen een bodyscan doen waarbij de spieren worden aangespannen en losgelaten. Dit kun je vertellen:

Voel de grond onder je. Ga met je aandacht naar je voeten. Span je tenen aan, alsof je iets wilt pakken met je tenen. En laat weer los.

Strek nu je beide benen en laat weer los. Doe dit nog een keer, strek je benen en laat weer los. Ga nu met je aandacht naar je billen.

Span je billen aan, trek je navel in, hou vast en laat los.

Ga nu met je aandacht naar je handen. Maak vuisten en laat weer los. Doe dat nog een keer. Maak vuisten en laat weer los.

Span nu de spieren van je armen aan, door je armen te strekken. Hou even vast en laat weer los.

Nu zijn we bij het gezicht. Span al je spieren in je gezicht aan en laat weer los.

Open je mond en strek je tong uit zover als je kan. En laat je tong weer rusten in je mond. Glimlach naar jezelf.

Beweeg dan je vingers en tenen. Rek jezelf zo ver mogelijk uit of maak jezelf heel klein. Doe wat jij fijn vindt. Wrijf je handen tegen elkaar en leg je warme handen op je ogen. Open je ogen en kijk in het donker van je handen. Draai nu naar je zij en kom zitten.

Afronding van de les: Evalueren

Wat vond je het leukst/fijnst? Wat zou je nog vaker willen doen?

Wat zou je een volgende keer willen doen?

Afsluitingsritueel

Bedank de kinderen voor het meedoen met de les. Namasté.

