

Kinderyogales

Thema Winter



Benodigdheden bij de les:

Voor alle kinderen:

- een wattenbolletje;
- een rietje;
- een bekertje;
- een (nep 😊) sneeuwbal of tennisbal;
- een yogamat/badhanddoek en evt. een dekentje.

Voor de groep:

6 of meer voorwerpen in het thema (tips lees je verderop).

Optioneel:

- Doorzichtige ballen waar een briefje met een yogahouding in kan, deze ballen zijn sneeuwballen. Je kunt de sneeuwballen evt. op een sneeuw deken neerleggen.

Ook is het mogelijk om een soort themahoekje of plekje te maken met voorwerpen passend bij het thema.

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: Mindfulness

Sneeuwbal ademhaling

De kinderen zitten rechtop op hun stoel, yogamat/badhanddoek. De armen zijn naast het lichaam. Vertel aan de kinderen: stel je voor dat je een sneeuwbal bent die steeds groter wordt. Adem in door je neus en tegelijkertijd beweeg je je armen zijwaarts omhoog, wanneer je armen boven zijn tikken je vingertoppen elkaar aan. Je vormt een grote sneeuwbal met je armen. Laat nu de adem weer los, door rustig uit te blazen. Je armen bewegen naar beneden, je sneeuwbal rolt van de berg af. Wanneer je armen naast je lichaam zijn adem je een keer rustig in en uit en maak je nog een sneeuwbal. Doe dit 3x in jouw eigen tempo.



Oefening 2: De zon

Warming-up: kindersonnegroet met versje.

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

Hieronder het versje met bewegingen van de kindersonnegroet.

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 3: Sneeuw!

Dit is een massage oefening.

Alle kinderen staan op hun mat/badhanddoek. Doe alsof het sneeuwt! Het sneeuwt!

Waar voel je dat? Maak tikkende/kloppende bewegingen op de plekken waar de sneeuw terecht komt. Buig voorover om bijvoorbeeld bij je benen en voeten te kunnen.

Variatie: Laat de kinderen bij elkaar op de rug de sneeuw voelen dwarrelen.

Nu zitten we helemaal onder sneeuw. We gaan onszelf schoonwrijven.

Maak eerst je handen lekker warm, door je handen tegen elkaar te wrijven.

Als je handen lekker warm zijn, dan veeg je alle sneeuw van je lichaam.

Herhaal de oefening eventueel.



Oefening 4: Alle sneeuwballen verzamelen

Bewegingsspel, waarbij de kinderen een bal op verschillende manieren naar de overkant brengen.

Nodig: voor elk kind een sneeuwbal of tennisbal.

De kinderen staan naast elkaar aan 1 kant van de ruimte. Geef alle kinderen een bal. Zij krijgen de opdracht om op een bepaalde manier een sneeuwbal naar de overkant te brengen. Opdrachten kunnen zijn: in je ellenboog, onder je kin, tussen je benen, in je knieholte en onder je arm. Hebben de kinderen zelf een idee?

Tot slot gaan de kinderen in diamantzit zitten voor hun mat/badhanddoek. Ze leggen de sneeuwbal vlak voor zich neer en blazen deze d.m.v. hun adem naar de andere kant van hun mat en weer terug. Deze oefening kun je eventueel herhalen.

Oefening 5: Sneeuwballletjes verplaatsen

Dit is een ademhalingsoefening.

Nodig per kind: ongeveer 6 wattenbolletjes, een rietje en 2 bekertjes.

De kinderen krijgen een bekertje met sneeuwballletjes (wattenbolletjes) en een leeg bekertje. Zij pakken d.m.v. het rietje en de adem een wattenbolletje op en brengen deze naar het andere bekertje.

Variatie: Laat 1 sneeuwballetje rondgaan m.b.v. alle kinderen en hun eigen rietje.

Oefening 6: Yogahoudingen

Yogahoudingen uitvoeren.

Deze thema les bevat 6 yogahoudingen in thema winter.

De uitwerking van de yogahoudingen is hier niet beschreven, mocht je die willen dan kun je een mail naar mij sturen: info@yogawijs.nl.

In deze les zijn er 6 yogahoudingen die verstopt zijn in doorzichtige sneeuwballen en evt. op een sneeuwdeken liggen. Een aantal kinderen kunnen een sneeuwbal pakken, open maken en het briefje met de houding bekijken. Vervolgens voer je dan samen die yogahouding uit. Je kunt er ook voor kiezen zelf de yogahoudingen te vertellen en uit te voeren.

Skiër:	Stoel – Utkatasana Bij deze houding beweeg je de armen langs het lichaam alsof je de berg af skiet.
Sneeuwbal:	Kindhouding – Balasana Variatie: Je kunt evt. de kinderen een koprol laten maken op hun mat. Net zo rollen als een sneeuwbal.
Snowboarder:	Krijgerhouding 2 – Virabhadrasana 2
Met de slee:	Stafhouding – Dandasana Variatie: Deze oefening kan in 2-tallen worden gedaan. De kinderen zitten dan achter elkaar en doen net of ze de berg af sleeën. Het achterste kind houdt de schouders van het voorste kind vast. Het voorste kind stuurt.



Schaatsen:

Berghouding – Tadasana

De berghouding is de startpositie. Vervolgens maak je schaatsbewegingen. Doe dit op de vloer, want de mat kan stroef zijn.

Variatie: Klunen, vertel de kinderen evt. wat dit is ;).

Loop of kruip heel voorzichtig op je schaatsen over je mat.

Kunstschaatser:

De danser – Natarajasana

Variatie: Deze oefening kan in 2-tallen worden gedaan.

De kinderen staan tegenover elkaar en geven elkaar een hand.

Oefening 7: Wat is er anders?

Dit is een concentratieoefening.

Voor deze oefening gebruik je 6 (of meer) voorwerpen die te maken hebben met het thema, bijvoorbeeld: sneeuwpop knuffel, schaats, muts, handschoen, sjaal, mok, pak chocolademelk, etc.

Zet deze voorwerpen op een bepaalde volgorde in het midden van de kring of voor de kinderen. Alle kinderen moeten de voorwerpen goed kunnen zien.

Vertel dat de kinderen zo hun ogen gaan sluiten en dat jij dan iets verandert aan de volgorde van de voorwerpen. De kinderen openen daarna hun ogen en raden wat er veranderd is. Laat evt. ook kinderen de volgorde veranderen.

Herhaal deze oefening zo vaak als je wilt.

Oefening 8: Uitrusten

Dit is een meditatieoefening.

De kinderen liggen op hun eigen mat/badhanddoek, op een manier die zij fijn vinden. Ze mogen evt. een deken over zich heen leggen. Vertel de kinderen dat je zo een verhaal gaat voorlezen/vertellen. De kinderen mogen tijdens dit verhaal hun ogen sluiten. Wanneer ze dit niet fijn vinden, houden ze hun blik bij zichzelf. Vertel dat de kinderen tijdens het verhaal beelden kunnen zien over het verhaal. Vertel dat zij altijd hun ogen open mogen doen als de beelden niet fijn zijn of zelf andere beelden kunnen voorstellen.

Meditatieverhaal winter:

Je loopt over een veld. Het is heel koud.

Je hebt een warme jas aan, een muts op, een sjaal om en handschoenen aan.

Wat voor kleuren hebben jouw kleren? Stel het je maar voor. (Stilte)

Het veld is bedekt met sneeuw. Ook op de takken van de bomen ligt sneeuw.

Je hebt warme sneeuwlaarzen aan. Je voelt de sneeuw kraken onder je laarzen.

Je loopt rustig verder over het veld.

De zon schijnt op je gezicht. Het is een warm gevoel en je glimlacht naar jezelf.

Je ademt in en uit, in en uit. Voel maar. (Stilte)



Het is helemaal stil op het veld. De grond onder je rust uit.

Sommige dieren zijn in winterslaap en andere dieren houden een winterrust.

Jij rust nu ook uit, je bent helemaal ontspannen. (Stilte)

Je ademt rustig door terwijl je de sneeuw onder je voeten hoort kraken en de zon op je gezicht voelt schijnen.

Dan zie je een kraampje met warme drankjes. Welke warm drinken vind jij lekker?

Misschien warme chocolademelk, melk, thee of iets anders. Je haalt een beker met

jouw lekkere warme drank. (Stilte) Naast het kraampje staat een bankje. Je gaat op

het bankje zitten met jouw warme drank en drinkt ervan. Je wordt lekker warm

vanbinnen. Zo blijf je nog even zitten. Op het bankje in de zon met onder je voeten

de sneeuw. Je kijkt om je heen en geniet van de mooie en rustige natuur om je heen

die bedekt is met de witte deken. (Stilte)

Dan ben je weer terug in het nu. Je voelt de mat/handdoek onder je. Je weet in welke

ruimte je bent. Je beweegt rustig met je vingers en je tenen. Je rekt je helemaal uit.

Gaap als je kunt gapen. Maak je even helemaal klein door je knieën naar je borst te

brennen. Kom zitten als je zover bent.

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.

