

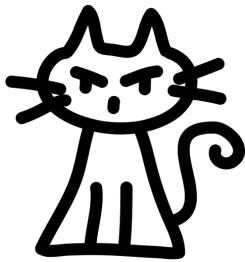
YOGA OM SAMEN TE DOEN

Daarom yoga!

Yoga is goed voor zowel de lichamelijke als geestelijke ontwikkeling van je kind. Door yoga oefeningen te doen verbetert je evenwicht en kracht. De oefeningen hieronder maken je lijf lekker soepel en zijn leuk om samen te doen.

Leeftijdsindicatie: 3-8 jaar

De kat



Ga op handen en knieën zitten en doe alsof jullie katten zijn.

Adem in en maak je rug wat holler. Adem uit en maak je rug bol, net als een kat dat doet. Beweeg je hoofd wat naar beneden. Adem weer helemaal uit en maak je rug bol.

Herhaal dit een paar keer en volg het ritme van je ademhaling.

Appels plukken



Ga staan en doe alsof jullie appels uit een boom plukken. Strek je arm langs je oor omhoog en maak een grijpbeweging. Doe hetzelfde met je andere arm. Doe dit 10-15x. Je kunt ook doen alsof jullie de appels in een mand leggen.

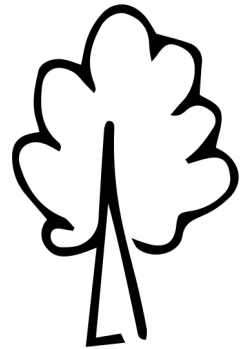
Laat je kind ook hoog reiken, zeg bijvoorbeeld "zie je die appel daar helemaal bovenin?"

TIP!

Probeer ook eens 'Yoga mee' met Roos van Zappelin



De boom



Ga allebei recht op staan. Zorg dat je stevig staat. Verplaats je gewicht naar je linkervoet en til je rechtervoet van de grond. Houd je balans.

Breng je rechtervoet naar de binnenkant van je linkerbeen en zoek je balans. Strek je rug en maak jezelf zo lang mogelijk. Druk je handen tegen elkaar voor de borst. Adem rustig en probeer 20 seconden zo te blijven staan.

Breng dan je rechtervoet rustig terug en wissel van standbeen. Doe dezelfde oefening maar laat je rechtervoet op de grond.