

KinderYoga (koeien-les)



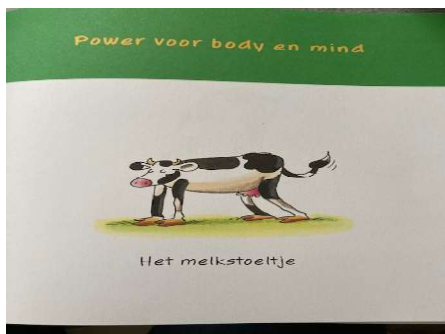
Ga op handen en knieën zitten en adem rustig door



Kom op je hurken zitten, breng je armen in een cirkel boven je hoofd plaats je handen tegen elkaar



Kom staan op heupbreedte, neem je armen in een cirkel mee omhoog handpalmen wijzen naar binnen toe en kijk naar je handpalmen



Adem uit en kom langzaam terug op handen en knieën en daarna op handen en voeten.



De uier bekijken

Duw jezelf verder omhoog
kijk tussen je benen door naar achteren
houdt je schouders laag en rug recht



De kleine tractor

Kom terug op handen en knieën
adem even door
maak je rug hol en bol
(hoofd omlaag = rug bol, hoofd ophoog = rug hol)



De melkbus vasthouden

Deze houding doe je twee keer omdat je van been wisselt
Eerst: rechterbeen voor, linkerbeen achter, rechterbeen licht gebogen, linkerbeen gestrekt
Cirkel je armen boven je hoofd en strek ze voor je uit, langs je oren af omhoog.

Doe deze oefening nog een keer, maar dan andersom
(dus linkerbeen voor en rechterbeen achter)



De boer groeten

Als afsluiting ga je op je rug liggen,
maak jezelf klein
pak je knieën vast en laat ze daarna los
zwaai eerst met je rechterarm en dan met je linkerarm