Hersenpauze

Ook kinderen hebben weleens een hersenpauze nodig. Deze flow is bedoeld om hun hoofd een moment van rust te gunnen. In het weekend maar evengoed als tussendoortje tijdens alle inspanningen.

Berg * Potlood * Dubbelvouwen * Hallo zon! * Kat * Koe * Snuffelende hond * Kind * Potlood * Cobra * Snuffelende hond * Hallo zon! * Dubbelvouwen * Potlood * Berg

FLOW 3

Hersenpauze

ZO HELDER
coaching voor kinderen & jongeren en hun ouders

@studio.zohelder

Deze flows zijn een verwerking van 'Little Yoga' - Lana Katsaros

BERG

Om stevig te staan
en je adem te voelen.

- Ga rechtop staan en maak jezelf lang.
- Zet je voeten zo ver uit elkaar dat er een appel tussen past.
- Laat je armen hangen, met de handpalmen naar voren.
- Haal drie keer diep adem.
- Blijf 1–2 minuten van top tot teen als een berg staan.

De Mount Everest: doe hetzelfde, maar dan op je tenen.

1 - 2 minuten

ZO HELDER
coaching voor kinderen & jongeren en hun ouders

POTLOOD

Om je balans te oefenen
en je rug en ribben te rekken.

- Ga rechtop staan met je voeten naast elkaar.
- Maak jezelf lang.
- Kijk naar het plafond (of de lucht als je buiten bent) en kies een plek waar je een stip wilt zetten.
- Maak een potloodpunt door je armen boven je hoofd te strekken en je handpalmen tegen elkaar te zetten. Richt je punt op de plek die je had uitgekozen.
- Adem nu 30-60 tellen rustig in en uit.

30 - 60 tellen

ZO HELDER
coaching voor kinderen & jongeren en hun ouders

DUBBELVOUWEN

Om je evenwicht te oefenen
en je eten goed te verteren.

- Ga rechtop staan met je voeten tegen elkaar.
- Zet je handen op je heupen.
- Buig nu rustig voorover totdat je helemaal dubbelgevouwen bent en laat je hoofd ondersteboven hangen.
- Zet je handen naast je voeten op de grond.
- Adem zo rustig vijf keer in en uit.

15 - 30 tellen

ZO HELDER
coaching voor kinderen & jongeren en hun ouders

HALLO ZON!

Om je rug te versoepelen, je bloed rond te laten stromen en goed te ademen.

- Ga op je handen en knieën zitten.
- Stap met je linkervoet naar voren en zorg dat je voet recht onder je knie staat.
- Je rechterknie blijft op de grond.
- Strek je armen boven je hoofd en zet je handpalmen tegen elkaar.
- Buig je bovenlichaam een beetje naar achteren. 'Hallo zon!'
- Adem rustig door.
- Doe dit nu nog een keer met je andere been.

10 - 15 tellen

KAT

Om je rug soepel te houden
en je houding te verbeteren.

GAAT ALTIJD SAMEN MET KOE

- Ga op je hielen zitten.
- Loop langzaam met je handen naar voren tot je op handen en knieën zit.
- Maak je rug bol als een boze kat: 'Miaauuw!'
- Miauw als een kat.

Wissel af tussen Kat en Koe, hou dat 1-3 minuten vol. Adem in op Kat en adem uit op Koe.

1 - 3 minuten

ZO HELDER
coaching voor kinderen & jongeren en hun ouders

KOE

Om je rug en nek te ontspannen
en je eten goed te verteren.

GAAT ALTIJD SAMEN MET KAT

- Ga op je hielen zitten.
- Loop langzaam met je handen naar voren tot je op handen en knieën zit.
- Maak je rug hol door je kin en borst omhoog te brengen.
- Kijk omhoog en adem uit als een snuivende koe.

Wissel af tussen Kat en Koe, hou dat 1–3 minuten vol. Adem in op Kat en adem uit op Koe.

1 - 3 minuten

ZO HELDER
coaching voor kinderen & jongeren en hun ouders

SNUFFELENDE HOND

SNUFFELENDE HOND

Om je armspieren en beenspieren te trainen en te ontstressen.

- Ga op je hielen zitten.
- Loop langzaam met je handen naar voren tot je op handen en knieën zit.
- Hou je handen op de grond, strek je benen en duw je billen de lucht in.
- Laat je hoofd tussen je armen hangen, als een hond die iets interessants heeft geroken.
- Adem rustig in en uit.
- Blijf 10-15 tellen staan snuffelen.
- Doe de Snuffelende hond drie tot vijf keer.

Snuffelende hond op drie poten: doe hetzelfde, maar strek één been naar achteren. Wissel beide benen af.

15 tellen

KIND

Om rust in je lichaam te krijgen
en je ademhaling goed te voelen.

- Ga op je knieën zitten, met je billen op je hielen.
- Buig dan voorover tot je voorhoofd de grond raakt. Je ligt opgevouwen als een kindje in de buik.
- Leg je armen met de handpalmen omhoog langs je lichaam op de grond.
- Adem rustig in en uit.

Kind op de tenen: doe hetzelfde, maar krul je tenen onder je voeten.

Kind neemt een duik: doe hetzelfde, maar strek je armen met de handpalmen naar beneden naar voren uit.

1 - 3 minuten

ZO HELDER
coaching voor kinderen & jongeren en hun ouders

POTLOOD

Om je balans te oefenen
en je rug en ribben te rekken.

- Ga rechtop staan met je voeten naast elkaar.
- Maak jezelf lang.
- Kijk naar het plafond (of de lucht als je buiten bent) en kies een plek waar je een stip wilt zetten.
- Maak een potloodpunt door je armen boven je hoofd te strekken en je handpalmen tegen elkaar te zetten. Richt je punt op de plek die je had uitgekozen.
- Adem nu 30-60 tellen rustig in en uit.

30 - 60 tellen

ZO HELDER
coaching voor kinderen & jongeren en hun ouders

COBRA

Om je rug en nek te versterken en je bloed goed door je benen te laten stromen.

- Ga met je benen tegen elkaar op je buik liggen.
- Zet je handen naast je schouders op de grond.
- Adem diep in en duw je bovenlichaam omhoog.
- Kijk omhoog, je kin wijst naar de lucht.
- Blijf 15 tellen als een cobra liggen.
- Adem uit en ga weer op je buik liggen.
- Laat de cobra nog drie keer omhoog komen.

15 tellen

ZO HELDER
coaching voor kinderen & jongeren en hun ouders

SNUFFELENDE HOND

SNUFFELENDE HOND

Om je armspieren en beenspieren te trainen en te ontstressen.

- Ga op je hielen zitten.
- Loop langzaam met je handen naar voren tot je op handen en knieën zit.
- Hou je handen op de grond, strek je benen en duw je billen de lucht in.
- Laat je hoofd tussen je armen hangen, als een hond die iets interessants heeft geroken.
- Adem rustig in en uit.
- Blijf 10-15 tellen staan snuffelen.
- Doe de Snuffelende hond drie tot vijf keer.

Snuffelende hond op drie poten: doe hetzelfde, maar strek één been naar achteren. Wissel beide benen af.

15 tellen

HALLO ZON!

Om je rug te versoepelen, je bloed rond te laten stromen en goed te ademen.

- Ga op je handen en knieën zitten.
- Stap met je linkervoet naar voren en zorg dat je voet recht onder je knie staat.
- Je rechterknie blijft op de grond.
- Strek je armen boven je hoofd en zet je handpalmen tegen elkaar.
- Buig je bovenlichaam een beetje naar achteren. 'Hallo zon!'
- Adem rustig door.
- Doe dit nu nog een keer met je andere been.

10 - 15 tellen

DUBBELVOUWEN

Om je evenwicht te oefenen
en je eten goed te verteren.

- Ga rechtop staan met je voeten tegen elkaar.
- Zet je handen op je heupen.
- Buig nu rustig voorover totdat je helemaal dubbelgevouwen bent en laat je hoofd ondersteboven hangen.
- Zet je handen naast je voeten op de grond.
- Adem zo rustig vijf keer in en uit.

15 - 30 tellen

ZO HELDER
coaching voor kinderen & jongeren en hun ouders

POTLOOD

Om je balans te oefenen
en je rug en ribben te rekken.

- Ga rechtop staan met je voeten naast elkaar.
- Maak jezelf lang.
- Kijk naar het plafond (of de lucht als je buiten bent) en kies een plek waar je een stip wilt zetten.
- Maak een potloodpunt door je armen boven je hoofd te strekken en je handpalmen tegen elkaar te zetten. Richt je punt op de plek die je had uitgekozen.
- Adem nu 30-60 tellen rustig in en uit.

30 - 60 tellen

ZO HELDER
coaching voor kinderen & jongeren en hun ouders

BERG

Om stevig te staan
en je adem te voelen.

- Ga rechtop staan en maak jezelf lang.
- Zet je voeten zo ver uit elkaar dat er een appel tussen past.
- Laat je armen hangen, met de handpalmen naar voren.
- Haal drie keer diep adem.
- Blijf 1–2 minuten van top tot teen als een berg staan.

De Mount Everest: doe hetzelfde, maar dan op je tenen.

1 - 2 minuten

ZO HELDER
coaching voor kinderen & jongeren en hun ouders