Goedemorgen

Tijd om wakker te worden, kleine vlinder! Kom tevoorschijn en begroet de dag. Dit is een geschikte flow om elke ochtend te doe, voor een goed begin van de dag. Om het interessant te houden kun je hem ook afwisselen met de Miniflow voor school.

Slapende vlinder * Schommelstoel * Brug * Kat * Koe * Cobra * Flamingo * Snuffelende hond * Relaxhouding * Buiging

FLOW 5

Goedemorgen

ZO HELDER
coaching voor kinderen & jongeren en hun ouders

@studio.zohelder

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

SLAPENDE VLINDER

Om lenig te worden
en je hele lichaam te rekken.

- Ga op de grond zitten en zet je voetzolen tegen elkaar.
- Hou met je rechterhand je rechtervoet vast en met je linkerhand je linkervoet. Je benen zijn je vleugels.
- Buig voorover tot je voorhoofd je handen raakt. Slaap lekker vlinder!
- Blijf 30 tellen zo zitten.
- Als de vlinder nog niet moe is, doe je het nog een keer.

30 tellen

ZO HELDER
coaching voor kinderen & jongeren en hun ouders

SCHOMMELSTOEL

Om te rekken en strekken
en je rustig te voelen.

- Ga op je rug liggen.
- Laat je voetzolen naar het plafond wijzen.
- Pak met je handen de binnenkant van je voeten vast.
- Trek je voeten nu iets naar je toe en schommel zachtjes van voor naar achter.
- Adem rustig in en uit en blijf 1–5 minuten lekker schommelen.

ZO HELDER
coaching voor kinderen & jongeren en hun ouders

BRUG

Om je rug sterk en soepel te houden.

- Ga plat op je rug liggen.
- Buig je knieën en zet je voeten op de grond; er moeten ongeveer twee appels tussen je knieën passen.
- Spreid je armen, adem in en til je billen van de grond. Je bent een brug geworden waar de rivier onderdoor kan stromen.
- Adem uit.
- Blijf 10–30 tellen staan als brug en laat dan je billen langzaam in de rivier zakken.

10 - 30 tellen

ZO HELDER
coaching voor kinderen & jongeren en hun ouders

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

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

FLAMINGO

Om te rekken en strekken
en je evenwicht te oefenen.

- Ga rechtop staan en maak jezelf lang.
- Steek je linkerarm de lucht in, zodat je bovenarm je oor aanraakt; laat je handpalm naar voren wijzen.
- Buig je rechterknie.
- Breng je rechtervoet naar je bil en pak met je rechterhand je tenen vast.
- Probeer om niet te vallen en adem rustig in en uit.
- Blijf 15–30 tellen op één been staan als een flamingo.
- Doe dit nog een keer, maar nu op de andere poot.

15 - 30 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.

10 - 15 tellen

ZO HELDER
coaching voor kinderen & jongeren en hun ouders

RELAXHOUDING

RELAXHOUDING

Om te ontspannen
en blij met jezelf te zijn.

- Ga in kleermakerszit zitten.
- Maak je rug mooi lang.
- Zet je handpalmen voor je borst tegen elkaar.
- Adem rustig in en uit en relax.
- Als je dat fijn vindt, doe je je ogen dicht.
  Blijf 1–5 minuten zo zitten.
- In deze houding kun je ook mediteren.

1 - 5 minuten

ZO HELDER
coaching voor kinderen & jongeren en hun ouders

BUIGING

Om te rekken en strekken
en kalm te worden.

- Pak met je rechterhand je linkerelleboog vast.
- Pak met je linkerhand je rechterelleboog vast.
- Leun op de voorkant van je voeten.
- Buig rustig voorover tot je hoofd ondersteboven hangt.
- Adem nu vijf keer in en uit en kom langzaam weer omhoog.

15 - 30 tellen

ZO HELDER
coaching voor kinderen & jongeren en hun ouders