Miniflow voor school

Dit is een snelle ochtendflow om je kleine yogi voor te bereiden op een schooldag of wat schoolwerk. Hij bevat een combinatie van krachtoefeningen, strekkingen en balansoefeningen om lichaam en geest even goed wakker te schudden.

Boom * Pauw * Knuffel * Brug * Buiging * Krijger

FLOW 6

Miniflow voor school

ZO HELDER
coaching voor kinderen & jongeren en hun ouders

@studio.zohelder

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

BOOM

Om je evenwicht te oefenen
en voor sterke benen.

- Ga rechtop staan.
- Kijk naar een punt op de grond.
- Leun op je rechterbeen.
- Til je linkerbeen op en zet je voetzool tegen de binnenkant van je rechterbeen.
- Draai je handpalmen naar buiten en beweeg je armen langzaam zijwaarts omhoog.
- Zet je handpalmen langzaam tegen elkaar voor je borst. Adem rustig in en uit. Je bent een stevige boom.
- Blijf 30 tellen in het bos staan.

30 tellen

ZO HELDER
coaching voor kinderen & jongeren en hun ouders

PAUW

PAUW

Om je evenwicht te oefenen
en leniger te worden.

- Ga op je knieën zitten en strek je rechterbeen langzaam opzij.
- Duw je rechter grote teen in de grond.
- Leun met je bovenlichaam naar voren en spreid je armen als een pauwenstaart tot boven je schouders.
- Blijf 15 tellen in deze houding zitten.
- Doe dit nog een keer, maar nu de andere kant op.

10 - 30 tellen

ZO HELDER
coaching voor kinderen & jongeren en hun ouders

KNUFFEL

Om balans te oefenen
en jezelf te knuffelen.

- Ga op de grond zitten.
- Buig je knieën en trek ze met je armen naar je borst.
- Til je voeten een klein stukje van de grond.
- Schommel rustig van voor naar achter als dit goed voelt.
- Geniet van de knuffel die je jezelf geeft.

1 minuut

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

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

KRIJGER

Om flexibel te blijven
en je ademhaling te verbeteren.

- Ga rechtop staan.
- Zet met je rechtervoet een grote stap naar achteren.
- Hou je voeten plat op de grond; je linkervoet wijst naar voren en je rechtervoet naar buiten.
- Buig je linkerknie.
- Strek je armen boven je hoofd. Je handpalmen wijzen naar elkaar, maar raken elkaar niet.
- Hou deze krijgerhouding 15–30 tellen vast. Adem ondertussen rustig in en uit.
- Doe dit nog een keer, maar nu de andere kant op.

10 - 30 tellen

ZO HELDER
coaching voor kinderen & jongeren en hun ouders