Genoeg te doen

Als je ziet dat je kleine yogi op zoek is naar zintuiglijke stimulatie, is dit de perfecte flow om je kind de stimulatie te geven waar het naar verlangt.

Kind (op de tenen) * Aapje op je tenen * Kat * Koe * Banaan * Kind (op de tenen) * snuffelende hond * Krijger * Dolfijn * Aapje * Dubbelvouwen * Kat * Koe

FLOW 12

Genoeg te doen

ZO HELDER
coaching voor kinderen & jongeren en hun ouders

@studio.zohelder

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

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

AAPJE OP JE TENEN

AAPJE OP JE TENEN

Om je spieren en evenwicht te oefenen.

- Ga op je hielen zitten met je knieën iets uit elkaar en je tenen onder je gekruld.
- Zet je handen naast je op de grond. Je vingers wijzen naar voren.
- Duw jezelf omhoog, zodat je als een aapje op je hurken zit en op je tenen balanceert.
- Zet je handpalmen voor je borst tegen elkaar.
- Adem nu 15-30 tellen rustig in en uit.

30 tellen

KAT

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

BANAAN

Om lekker te rekken en strekken.

- Ga plat op je rug liggen.
- Draai langzaam kleine rondjes met je polsen en enkels.
- Adem in, breng je armen boven je hoofd en strek je tenen. Rek je maar eens lekker uit!
- Adem uit.
- Pak met je rechterhand je linkerpols vast en breng je armen en benen naar rechts: nu ben je een kromme banaan!
- Adem diep in en ontspan.
- Doe nog een keer de kromme banaan, maar nu de andere kant op.

1 minuut

ZO HELDER
coaching voor kinderen & jongeren en hun ouders

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

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

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.

15 - 30 tellen

ZO HELDER
coaching voor kinderen & jongeren en hun ouders

DOLFIJN

DOLFIJN

Om je armspieren te oefenen
en je eten te verteren.

- Ga op je hielen zitten.
- Loop langzaam met je handen naar voren tot je op handen en knieën zit.
- Leg je onderarmen op de grond.
- Druk je handpalmen stevig tegen de grond. Is de dolfijn klaar om te duiken?
- Druk je tenen ook stevig op de grond en duw je billen de lucht in als een duikende dolfijn.
- Loop met je voeten iets dichter naar je hoofd of juist iets verder weg, net wat je fijn vindt.

ZO HELDER
coaching voor kinderen & jongeren en hun ouders

AAPJE

Om te rekken en strekken
en je eten goed te verteren.

- Zet je voeten plat op de grond, zodat er twee grote appels tussen passen.
- Zak naar beneden tot je op je hurken zit.
- Zet je handpalmen voor je borst tegen elkaar.
- Blijf 1 minuut zitten als een aapje.

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

KAT

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