



Oefen verschillende voaahoudinaen samen met ie kind

Leeftijd	2-4 jaar
Soort activiteit	Sport en bewegen
Ontwikkelingsgebied	Motorische- en sociaal emotionele ontwikkeling
Vorbereidingstijd	5 minuten
Duur activiteit	30 minuten

Wat heb ie nodia?

- Matje of kleedje
- Makkelijk zittende kleding



Vorbereidina

Zoek een ruimte in huis of buiten waar je rustig met je kind de oefeningen kunt doen. Leg een matje of een kleedje neer waar je de oefeningen op kunt uitvoeren. Probeer echt even tijd te nemen om dit samen met je kind te doen.

Aan de slaa!

Op de volgende pagina zijn zes peuteryoga oefeningen uitgewerkt:

1. De slang
2. De kikker
3. De hond
4. De vlinder
5. De flamingo
6. De kameel

Zo kun je je yoga oefeningen vorbereiden.

Tip: Houd rekening met de spanningsboog van de kinderen. Voer een aantal yoga oefeningen uit en wissel dit af met een actief spelletje, bijvoorbeeld tikkertje, verstoppertje, een liedje zingen, enz. Sommige kinderen zullen deze oefeningen als prettig ervaren, terwijl andere kinderen het lastig vinden om deze oefeningen uit te voeren. Schat dit van tevoren in.





1. De slang

Ga op je buik liggen, steun op je ellebogen en leg je handpalmen plat op de grond. Duw je borst vanuit je handen iets omhoog. Kijk recht vooruit of omhoog en strek je uit tot in de puntjes van je tenen. Door deze oefening rek je je lichaam op.

2. De kikker

Ga hurkend op de grond zitten en zet je handen voor je voeten. Nu kun je kikkersprongen maken! De heupen en de onderrug worden er flexibel van en je benen worden sterker.

3. De hond

Ga op je handen en voeten staan, strek je benen en duw je billen in de lucht. Laat je hoofd ontspannen hangen en kijk tussen je armen door. Het lichaam staat zo op z'n kop dus de organen worden beter doorbloed. Ook ontspan je in deze houding de spieren rond de ruggengraat.

4. De vlinder

Ga rechtop zitten en leg je voetzolen tegen elkaar. Pak ze vast met je handen en laat je knieën naar buiten vallen. Je kunt je knieën ook op en neer laten veren. Je aandacht vanuit je hoofd zakt naar beneden, waardoor je gedachten rustiger worden.



5. De Flamingo

Ga rechtop staan, breng je armen omhoog en leg je handpalmen tegen elkaar aan. Focus op een punt recht voor je en zet dan je voetzool tegen de binnenkant van je been. Wiebelen mag! Je brein is zo druk bezig met evenwicht zoeken dat er geen tijd is voor andere gedachten.



6. De kameel

Ga op je knieën zitten, buig naar achteren en steun met je handen op je onderbenen. Kijk omhoog en adem rustig door. Kom rustig weer overeind en adem nog eens diep in en uit. Deze houding maakt je lenig en heeft een positief effect op de ademhaling.

