

Buitenkriebels



Zonder thema – Yoga in de buitenlucht

Welke doelen streef ik na?

- ✓ MUge5 Muzische domeinen, hun werkvormen en vormgevingsmiddelen ontdekken, doelgericht kiezen en combineren om zich expressief te uiten.
- ✓ MUge1 De wisselwerking tussen muzisch beschouwen en creëren illustreren.
- ✓ MZlb3 Bewegingsenergie en spierspanning doseren en tot rust komen.

Concrete lesdoelen

- ✓ MUge5 De kleuters leven zich in de situaties in en verwoorden waar zij aan denken of wat zij voelen wanneer er hiernaar gevraagd wordt.
- ✓ MUge1 De kleuters experimenteren met de verschillende bewegingen en houdingen die aangeboden worden.
- ✓ MZlb3 De kleuters voeren allerlei opdrachten en houdingen met hun lichaam uit in stilte.

Wat heb ik nodig?

- ✓ Yogakaarten
- ✓ Plaatsaanduidingen/gemaakte kring
- ✓ Prenten/knuffels van de dieren

Hoe zit de activiteit in elkaar?

Voorzie buiten een stukje gras waar je rustig met al je kleuters in een grote cirkel kan gaan zitten. Eventueel kan je werken met plaatsaanduidingen, zodat iedere kleuter makkelijker op een plekje gaat zitten en de kleuters in de kring goed verdeeld zijn. In de kring kan je allerlei knuffels of prenten van de dieren of materialen waar je het over gaat hebben, leggen. Deze knuffels en prenten kunnen op voorhand besproken worden. Dit zorgt ervoor dat de kleuters zich de zaken beter kunnen voorstellen en zich makkelijker kunnen inleven. Onderaan vind je enkele yogakaarten van Helen Purperhart terug, op die manier kan je jou de bewegingen makkelijker voorstellen. Deze kaarten kunnen samen met de kleuters gebruikt worden om de yoga uit te voeren, maar je kan ook gebruik maken van een yogaverhaal. Dit verhaal kan je ook hieronder terugvinden. Door gebruik te maken van een verhaal wordt het geen yoga waar de kleuters voortdurend moeten stilzitten, maar er komen verschillende bewegingsmomenten aan bod. Er wordt voldoende afgewisseld tussen actieve en rustige bewegingen, zodat zowel de rustige als actieve kleuters een oefening hadden die bij hem/haar aansluit.

Verhaal met bewegingen

"We blazen onze ballon op, want we gaan op reis Adem in door je neus, tuit je lippen (alsof je een kusje geeft) en blaas zacht en langzaam uit. Je maakt de ballon zo groot en grond Oeps! De ballon loopt weer leeg: ffff. We blazen de ballon nog eens op: we ademen in door onze neus, tuiten onze lippen en blazen zacht en heel langzaam uit Ja! We hebben hem kunnen opblazen en hij blijft mooi rond We kunnen opstijgen nu, aan onze ballon hangt een touwtje. Neemt dat maar vast. Onze arm gaat omhoog, we gaan nog hoger en hoger en hoger We maken ons zo groot als we kunnen en de reis begint! We vliegen rustig in deze richting.

Maak je zo groot als je kan, alsof we in de lucht hangen.

De leerkracht begint te stappen en de kleuters stappen mee (in de cirkel).

Vanuit de lucht kunnen we allerlei dingen zien. Blijf maar eens staan en kijk maar eens, daar zie ik het hondje. Hij staat op zijn handen en voeten en beweegt zijn billen heen en weer. Hij kwispelt met zijn staart, misschien doet hij zijn pootje wel eens omhoog om te plassen.

We vliegen weer verder met onze ballon, we stijgen weer rustig op en we worden weer zo groot, zodat het lijkt alsof we vliegen.

De kleuters stappen weer mee in het rond.

Oh, daar helemaal beneden zie ik een kikker! Ga maar eens op je hurken zitten zoals een kikker, je knieën wijzen naar buiten en je handen op de grond. Adem maar in en blaas je wangen maar op zoals een kikker. Spring ook maar eens zoals een kikker, op je plaats!

We stijgen weer op met onze ballon, neem het touwtje maar vast en we gaan de lucht in. Maak je maar weer zo groot, zodat het lijkt dat je in de lucht hangt. We vliegen over het water en het strand We stoppen even om te kijken, daar ligt een zeester! We gaan op onze rug liggen, spreiden onze armen schuin omhoog en we spreiden onze benen Blijf heel stil liggen! De zeester beweegt helemaal niet Dan komt het water en spoelt de zeester weer weg.

We stijgen weer op met onze ballon, pak het touwtje goed vast en maak je maar weer zo groot als je kan. We vliegen voorbij de giraffe De giraffe zijn hoofd is bijna zo hoog als wij vliegen met de ballon. Strek je beide armen maar eens boven je hoofd. Doe je duimen maar naar boven, zoals de horens van de giraffe en we stappen zo verder. We stappen met gestrekte benen en hele grote passen. Maar dan vliegen we weer hoger dan de giraffe en moeten we ons touwtje van de ballon weer vastnemen. We vliegen verder door de lucht.

Daar kunnen we de slang zien. We gaan op onze buik liggen, met onze benen tegen elkaar. We leggen onze handen naast ons plat op de grond en kijken naar beneden. We duwen onze armen omhoog, zo komt ons hoofd en onze borst van de grond. Kijk nu maar eens naar elkaar (naar voren). Sis maar eens zoals een echte slang Heel erg zachtjes. De slangen gaan weer schuilen en wij kunnen weer verder vliegen.

We maken ons heel erg groot wanneer de ballon omhoog gaat. We houden het touwtje goed vast. Dan komen we plots de gorilla tegen. We staan rechtop en trommelen heel erg snel met onze handen op onze borst. Brul maar eens als een aap, zo hard als je kan: 'OE OE OE' of 'AH AH AH!' We stappen met grote, brede passen verder in onze cirkel. Maar dan moeten we weer verder vliegen met onze ballon We nemen onze ballon goed vast en stijgen op, we vliegen weer verder.

We vliegen voorbij een raam Boven in de lucht is het koud, het raam is dus ook koud. Adem maar eens door je neus, open je mond en adem langzaam en gelijkmatig uit. Het hele raam wasemt aan. Teken maar eens iets op het raam. Wat hebben jullie getekend?

We vliegen weer verder, daar zijn we een ezel staan. Hij staat op zijn handen en voeten, met zijn knieën gebogen. Zwaai in één beweging je ene voet omhoog en neem je andere been mee. Als je voeten weer neerkomen, zwaai je met je andere voet omhoog. Maar dan vliegen we weer verder.

We zien de tijger sluipen, ga maar eens allemaal op je handen en knieën zitten. Net zoals de tijger. Sla maar eens met je ene poot naar voren en dan met je andere poot. Grom maar eens zoals een tijger."

Voorbeelden yogakaarten (Helen Purperhart)



Luiaard

Je ligt op je buik.
Zet je handen en tenen op de grond.
Duw je lichaam gestrekt omhoog met een rechte rug.
Breng je linkervoet en je rechterhand omhoog.
Doe hetzelfde met je andere hand en voet.
Loop zo heel langzaam door de ruimte.



Ezel

Je staat op handen en voeten met gebogen knieën.
Zwaai in één beweging je ene voet omhoog en neem je andere been mee.
Als je voeten weer neerkomen zwaai je met je andere voet omhoog.
Doe dit een paar keer.



Giraf

Je staat rechtop.
Strek je armen boven je hoofd.
Je duimen wijzen naar boven, net als horens.
Loop met grote passen en gestrekte benen naar voren.



Gorilla

Je staat rechtop.
Trommel met je handen in een snel tempo op je borst.
Brul tegelijkertijd:
'OE OE OE' of 'AH AH AH'.
Loop groot en breed door de ruimte.



Ballon

Je blaast een ballon op.
Adem in door je neus, tuit je lippen en blaas zacht en langzaam uit.
Je maakt de ballon groot en rond.
Nu laat je de ballon leeglopen: ffff.
Wat voel je als je de ballon vult met lucht?



Zeester

Je ligt op je rug.
Spreid je armen schuin omhoog.
Spreid je benen.
Blijf heel stil liggen.



Kameleon

Je zit op de grond in de kleermakerszit.
Steek je tong uit.
Krul de buitenkant van je tong naar elkaar toe, net als een rietje.
Adem een paar keer in en uit door je mond.
Voel hoe koud je adem is die via je tong in je keel komt.



Zeepbel

Je blaast bellen.
Je blaast heel veel zeepbellen.
Adem in door je neus, tuit je lippen en blaas krachtig en snel uit.
Je blaast een hele grote zeepbel.
Adem in door je neus, tuit je lippen en blaas zacht en langzaam uit.
Waar voel je in je lichaam dat je blaast?



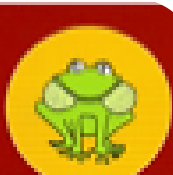
Raam

Je staat voor een koud raam.
Je wasemt tegen het koude raam.
Adem in door je neus, open je mond en adem langzaam en gelijkmatig uit.
Het hele raam beslaat.
Wat schrijf of teken je op het raam?



Slang

Ga op je buik liggen met je benen tegen elkaar.
Leg je handen naast je borst plat op de grond en kijk naar beneden.
Duw je armen omhoog, zodat je bovenlichaam van de grond komt. Kijk naar voren.



Kikker

Je bent een kikker.
Je blaast je wangjes op.
Adem in, maak je wangjes heel en houd je adem drie tellen vast.
Adem in een tellen uit.
Opvang als een kikker in het water.
Hoe gedraagt er met je adem?



Hert

Je staat rechtop met je benen gespreid.
Je linkervoet wijst naar voren en je rechtervoet opzij.
Draai je lichaam naar rechts.
Buig je rechterbeen naar voren.
Beweeg je armen boven je hoofd en open je handen als een gewei.