

1. Sterrengroet

10 minuten

Voor kinderen is het fijn een duidelijk begin en einde van een les te hebben. Hiervoor maken we gebruik van de zonnegroet die we hierbij omdopen tot Sterrengroet. Je kan de oefening hieronder gebruiken of je eigen 'yoga-achtige' oefening inzetten.

De Zonnegroet is bedacht om energie op te wekken. Ze bestaat uit een aantal yogahoudingen die dynamisch op een in- en uitademing achter elkaar worden uitgevoerd. De houdingen zijn zo samengesteld dat het hele lichaam aan de beurt komt. Doe eerst de bewegingen een voor een en voer, wanneer de kinderen de bewegingen onder de knie hebben, de bewegingen als een grote beweging uit.

1. Ga rechtop staan met je voeten naast elkaar en breng je handpalmen voor je borst tegen elkaar. De vingertoppen wijzen naar boven.
2. Strek terwijl je inademt je armen omhoog, buig je hoofd iets naar achteren en kijk omhoog.
3. Buig, terwijl je uitademt, naar voren. Strek je benen en raak met je vingertoppen de grond. Breng je gezicht zover mogelijk naar je knieën.
4. Kijk, terwijl je inademt, naar voren en stap met je rechterbeen naar achteren. Je tenen raken de grond en wijzen naar voren. Je kijkt naar voren.
5. Stap terwijl je uitademt ook met je linkerbeen naar achteren. Druk je enkels zover mogelijk naar de grond (billen komen nu omhoog). Kijk naar je navel.
6. Zak, terwijl je inademt, met je lichaam naar de grond door je armen te buigen. Raak met je handen, borst, knieën en tenen de grond en kijk omlaag.
7. Strek, terwijl je inademt, je armen en kom met je bovenlichaam omhoog. Buig je rug voorzichtig naar achteren. Houd je hoofd achterover en kijk naar boven.
8. Zet je tenen stevig op de grond en kom, terwijl je uitademt, met je lichaam omhoog, duw je billen de lucht in. Handen en voeten blijven op de grond. Je kijkt naar je navel.
9. Buig, terwijl je inademt, je rechterbeen naar voren en strek beide benen. Je linkerbeen blijft naar achteren gestrekt en je kijkt naar voren.
10. Stap, terwijl je uitademt, met je linkerbeen naar voren en strek beide benen. Je vingertoppen raken de grond en breng je gezicht zover mogelijk richting je knieën.
11. Vouw je handpalmen tegen elkaar en kom, terwijl je inademt, langzaam omhoog. Strek je armen omhoog, buig je hoofd iets naar achteren en kijk omhoog.
12. Breng, terwijl je uitademt, je handen voor je borst tegen elkaar en sluit je ogen. Adem rustig door en open je ogen.

Hieronder zie je een afbeelding waar De Sterrengroet wordt voorgedaan:

