



# Dierenyoga

2 – 4 jaar | Ontwikkelingsgebied: Samen | Soort activiteit: Spot en spel

Bron: [leukekinderactiviteiten.nl](http://leukekinderactiviteiten.nl)

Wat heb je nodig

Een (yoga)mat om op te liggen, rustige muziek (zonder stemmen) en een 'yoga juf of -meester'. Daarmee bedoelen we iemand die met een rustige stem kan voorlezen wat je moet doen.

Beschrijving

**De gorilla**

Doe als een gorilla. Sta rechtop en trommel met je handen snel op je borst. Terwijl je dit doet, loop je groot en breed door de ruimte.

**De boogiedans**

Ga rechtop staan. Schud voorzichtig met je benen. Eerst links dan rechts. Steeds een beetje meer. Laat je handen en armen meedoen. Vergeet uiteindelijk ook je schouders en hoofd niet mee te bewegen. Schud je hele lichaam én dans!

**De zonnegroet**

Groet de zon. Steek je armen omhoog. Sta zo hoog mogelijk op je tenen. Oh oh, het gaat regenen. Zak weer op je voeten en beeld met je armen en handen de vallende regen uit door ze omlaag te laten komen. Helemaal naar beneden tot ze de grond aanraken. Lukt het jou?

**Kleine vogels, grote vogels**

Blijf op 1 plek staan. Spreid je armen. Wapper als een klein vogeltje in een nestje. Nu het vogeltje wat ouder is, kan hij ook uit het nest. Zwier met wapperende armen door de ruimte. Verander langzaam in een grote vogel die met grote vleugels lange slagen maakt. Vlieg dan terug naar je plek.

**Kwaak de kikker**

Zak door je benen tot je billen op kniehoogte hangen. Houd je handen voor je tegen elkaar aan. Kun je er nog bij kwaken als een kikker? "Kwaaaak, kwaaaak."



#### Plons!

Ga op je buik liggen. Steek je armen vooruit. Til je armen een klein beetje op. Zwaai langzaam met een zwembeweging naar achter. Mmmm, heerlijk dat water!

#### De plank

Ga op je buik liggen. Zet je handen op de grond. Duw jezelf omhoog. Je bent nu een stevige plank!

#### Klein muisje

Wees zo klein als een muisje door jezelf op te rollen. Blijf even lekker liggen.

#### Flamingo's

Sta net als een flamingo op 1 been. Houd dat 5 of 10 tellen vol.

#### Bomen in de wind

Maak je zo lang als een boom. Laat de blaadjes (je armen en handen) meewaaien met de wind.

#### De hond

Sta op handen en voeten. Schud je billen heen en weer alsof je kwispelt als een hond. Til eerst je ene been op. Til daarna je andere been op. Net alsof je moet plassen als een hond.

#### Boze kat

Zit op handen en knieën. Maak je rug heel bol en dan hol. Doe dit langzaam een aantal keer achter elkaar.

#### Tips

Ga in de zomer eens naar het park of het bos. Zoek een rustige plek in de of naast een beekje. Plaats je voeten in het gras en geniet van de natuur terwijl je de yoga-oefeningen doet.

#### Ontwikkeling

Ontspannen betekent niet persé lui op de bank hangen. Met deze yoga-oefeningen zet je je lichaam aan het werk. Zo ontspant je hoofd. Als je gestrest bent, kunnen je spieren vast gaan zitten. Door op tijd een zen momentje in te plannen, voorkom je dit. En ontdek je dat een ontspannen lichaam veel flexibeler is dan je misschien ooit dacht!

