

# 5 Hop!

## Rust Activiteit 3 De krokodil

Auteur **Rebecca Rommel**



Doelen		ET	GO!	OVSG	VVKBaO
	1 De kinderen voeren de yogahouding 'de krokodil' op een flexibele en ontspannen manier uit.	1.1	6.2.1.9	LA-MC-GYM-2.3	MC 1.1
	2 De kinderen zijn bereid om een sfeer van rust te creëren.	1.8	6.1.2.2	LA-FG-51.3	GVL 4.1
	3 De kinderen ervaren dat lichaam en geest tot rust komen door een yogahouding geconcentreerd uit te voeren.	1.28	6.1.1.7	LA-ZSF-66.3	MC 5.3

Materialen	
	Leskaart
	Dekens of matjes
	Muziek



Opdracht	
Dekens of matjes	<p><b>Beginpositie</b> De kinderen nemen plaats op een deken of een matje. Ze nemen een ontspannen houding aan.</p>
Individueel	<p><b>Yoga: de krokodil</b> Vertel de kinderen dat ze een nieuwe yogahouding zullen aanleren. Laat hen daarna de volgende oefeningen uitvoeren:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ga op je rug liggen.</li> <li>- Spreid je armen ter hoogte van de schouders.</li> <li>- Open je handen en richt ze naar boven.</li> <li>- Streck je benen.</li> <li>- Breng je voeten tegen elkaar.</li> <li>- Trek je knieën omhoog en laat hen als het ware vallen naar de linkerkant.</li> <li>- Adem 10 keer in via de neus en uit via de mond.</li> <li>- Draai de knieën nu naar de rechterkant.</li> <li>- Adem 10 keer in via de neus en uit via de mond.</li> </ul> <p><b>!</b> Voor deze opdracht hebben de kinderen wat bewegingsruimte nodig. Let er dan ook op dat ze niet te dicht bij elkaar staan. Op die manier kunnen ze elkaar niet hinderen.</p> <p><b>🌀</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Je kunt een rustig lied laten spelen op de achtergrond.</li> <li>- Laat de kinderen een extra beweging bedenken.</li> <li>- Draai niet alleen van kant, trek de knieën ook nog even naar boven.</li> </ul>

