




# Thema 10

## Activiteit 2 **Vlindertijd**

Auteur **Vanessa Demeulemeester** • Coördinatie **Yves Bondue en Steef Coorevits**

<b>Doelen</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1 De kinderen worden zich bewust van hun lichaam.</li><li>2 De kinderen kunnen een houding aannemen.</li><li>3 De kinderen kunnen een bewegingszin maken.</li><li>4 De kinderen genieten van lichaamstaal en beweging.</li></ol>
<b>Leermiddelen</b>	 Instructiefilmpje - Vlindertijd  Bijlage 1 - Verhaal Vlindertijd Visietekst 1 - Yoga
<b>Materialen</b>	Eventueel fel gekleurde linten
<b>Vooraf</b>	<p>Deze activiteit sluit aan bij <b>MuzeMundo 1 Thema 10 Activiteit 1 - Zonnebloemen</b>.</p> <p>Voorzie voldoende speelruimte, opdat de kinderen niet gehinderd worden bij het bewegen.</p> <p>We geven in de lesfiche bij iedere bewegingsopdracht aanwijzingen voor het begeleiden van de kinderen. Deze zijn <i>cursief</i> aangeduid.</p> <p>Toon de bewegingen voor.</p>



# 1 Instap

## 2 Kern

Bewegen

Bijlage 1

De kinderen staan recht en ontspannen zich.

‘Je bent een rups.’

*De kinderen buigen voorover en ‘stappen’ met hun handen langs hun benen naar beneden en gaan zo verder met hun handen op de grond. Ze buigen door de knieën en springen daarna met hun voeten naar hun handen.*

‘Langzaam kruip je omhoog langs een stengel.’

*De kinderen herhalen de hierboven beschreven beweging van de rups een aantal keer.*

‘Je hebt je buik helemaal rond gegeten en zoekt een veilig, zacht en warm plekje voor jezelf.’  
*De kinderen staan recht, gaan veel langzamer met hun handen via hun benen naar beneden stappen. Het hoofd en de schouders wegen zwaar. Zo zakken de kinderen helemaal naar de grond. De kinderen gaan knus in een ‘bolletje’ liggen en sluiten de ogen.*

‘Wikkel zijden draadjes om je heen en rust uit.’

*De kinderen wiegen zachtjes van hun linkerzij naar hun rechterzij. De ogen blijven gesloten.*

‘Je bent nu heel dicht bij jezelf. Het wordt stil in je cocon.’

Afhankelijk van je inschatting van de sfeer, mag je de kinderen langere tijd laten liggen.

Zet de muziek iets stiller, voor je weer gaat praten.

‘Je voelt dat je genoeg hebt gerust. Kijk (in gedachten) even rond. Waar zie je een opening om je cocon te verlaten?’

*Geef de kinderen even de tijd om dit te visualiseren.*

‘Je begint zachtjes een beetje te bewegen.’

*De kinderen brengen een beetje beweging in hun tenen, in hun vingers, rekken zich een beetje uit en gaan op de rug liggen (mocht dit nog niet het geval zijn). Daarna trekken ze de knieën naar hun borstkas. De voeten liggen over elkaar.*

‘Je breekt uit de cocon.’

*De knieën zijn nog steeds opgetrokken. De kinderen nemen hun voeten vast en maken een schommelbeweging, van voor naar achter. Na een aantal keren komen ze tot zithouding.*

‘Je merkt dat je veranderd bent ... Je bent een vlinder. Heel zachtjes beweeg je een beetje met je vlindervleugels.’

*De kinderen zitten rechtop, de benen geplooid en de voeten tegen elkaar. Ze pakken hun voeten vast en maken een op en neer gaande beweging met de knieën.*

‘Kun je jouw vleugels ook uitslaan?’

*De kinderen zitten nog steeds met de voeten tegen elkaar. Ze nemen de voeten vast, hellen een beetje achterover en strekken de benen. Herhaal deze oefening een aantal keer.*

‘Sla je vleugels nu maar uit, en fladder weg!’

*De kinderen bewegen door de ruimte. Je kunt hen eventueel fel gekleurde linten geven om mee te zwieren en te zwaaien.*



3

## Afsluiter

Verzamel de kinderen in een kring en laat hen vertellen over hun ervaringen tijdens de oefening.

Gebruik hiervoor onderstaande richtvragen:

- Hoe heb je de oefening ervaren?
- Waaraan dacht je?
- Wat vond je moeilijk?
- Wat vond je gemakkelijk?

...

# Thema 10

## Verhaal **Vlindertijd**



*Je bent een rups.*

*Langzaam kruip je omhoog langs een stengel.*

*Je hebt je buik helemaal rond gegeten en zoekt een veilig, zacht en warm plekje voor jezelf.*

*Wikkel zijden draadjes om je heen en rust uit.*

*Je bent nu heel dicht bij jezelf. Het wordt stil in je cocon.*

*Je voelt dat je genoeg hebt gerust. Kijk (in gedachten) even rond. Waar zie je een opening om je cocon te verlaten?*

*Je begint zachtjes een beetje te bewegen.*

*Je breekt uit de cocon.*

*Je merkt dat je veranderd bent... Je bent een vlinder. Heel zachtjes beweeg je een beetje met je vlindervleugels.*

*Kun je jouw vleugels ook uitslaan?*

*Sla je vleugels nu maar uit, en fladder weg!*

## Bijlage **Visie bij de yoga-activiteiten**

### Visie bij de yoga-activiteiten

MuzeMundo reikt binnen het domein beweging enkele yoga-activiteiten aan. Dit is een bewuste keuze. Op school ligt tijdens een groot deel van de dag de nadruk op het denken. Yoga biedt hiervoor een tegenwicht. Tijdens yoga-oefeningen leren kinderen beter voelen en worden ze bewust van hun lichaam en het functioneren ervan. Ze kunnen even tot rust komen, om dan weer verder te gaan. Yoga heeft bovendien een positieve invloed op het zelfbeeld en verhoogt de concentratie.

‘Yoga’ is een woord uit het Sanskriet en betekent letterlijk ‘juk’. Een juk is een soort houten balk, die op de schouders wordt gelegd om gemakkelijker een last te kunnen dragen. Vanuit die filosofie is yoga een verzameling oefeningen en technieken die je ondersteunen om makkelijker om te gaan met de uitdagingen van het leven. De oefeningen zorgen ervoor dat je in balans blijft of als er iets in je leven gebeurt, waardoor je je evenwicht dreigt te verliezen, je sneller herstelt.



Kinderyoga wordt meestal opgehangen aan een verhaal of thema, opdat de kinderen zich beter kunnen inleven. Bij houdingen (asana's) wordt verwezen naar dieren of voorwerpen (bv. de uil, de kaars). De kinderen brengen het lichaam in positie, zodat er kracht wordt opgebouwd en spanning het lichaam kan verlaten.



De yoga-activiteiten in MuzeMundo zijn uitgewerkt door Vanessa Demeulemeester, een ervaren kinderyogadocente. Ze zijn zo opgebouwd dat ze binnen het bereik van iedere leerkracht liggen.

De houdingen worden duidelijk beschreven en geïllustreerd met prachtige tekeningen van Madeleine van der Raad. Vaak zijn er instructiefilmpjes voorzien.

