



**Hi lieve kinderen!**

Hebben jullie zin om een stukje te varen?

Deze oefening heet bij yoga **'de boot'**.

Voor deze houding ben je in ieder geval met zijn tweetjes. Je kunt het natuurlijk leuker maken door het later ook met zijn drieën of zelfs met zijn vieren te proberen.

Neem je tijd om alle stappen te doorlopen. Het zal niet in één keer goed gaan, maar oefening baart kunst! Stap voor stap en ga niet te snel!

Zet je tenen tegen elkaar aan en pak de polsen van elkaar vast (als dat niet gaat mag het ook bij de handen).

Kijk elkaar aan en bespreek welke voet je eerst omhoog wilt doen. Als dat is gelukt en jullie staan stabiel, is het tijd voor de andere kant.

Als je omvalt doe je net alsof je in het water valt en met zwembewegingen klim je weer terug in de boot! Opnieuw proberen!

Als het gelukt is kun je de benen aan de ene kant onder jullie armen doorbrengen – naar de buitenkant van je arm. Zo ook met jullie andere benen.  
Dit kan om en om maar ook tegelijk!

Om het gezellig te maken (met broertjes of zusjes/papa en mama) kun je iemand IN de boot zetten of een hele grote boot maken met elkaar! Succes en heel veel plezier!

Liefs Claire

## Bootje varen

Begin met je tenen tegen elkaar aan

Pak de polsen van elkaar vast



Eerst 1  
been omhoog  
Neem je tijd!  
Daarna het  
andere been  
Kijk elkaar aan!



Benen 1 voor 1 naar  
buiten en terug naar  
binnen  
Misschien lukt het  
zelfs met 2 benen  
tegelijk!  
Lukt het ook met  
zijn drieën?



Vallen mag!  
Vergeet niet te zwemmen  
Als je in het water  
Valt!!