



Hoi lieve kinderen!

Stap voor stap neem ik jullie mee in een opwarming voor yoga. Doen jullie thuis ook mee?

Kennen jullie het liedje 'Vader Jacob' nog? Fenna zingt hem voor je, via deze link kun je de melodie (en originele zang) horen. <https://youtu.be/3Sq2EYhHtXg>

De yoga versie hiervan is

Rek en strek	Rek en strek
Draai je om	Draai je om
Dat doen wij bij yoga	Dat doen wij bij yoga
Doe maar mee	Namaste

Ga lekker zitten op een mat/deken of gewoon op de grond! We beginnen in kleermakerszit en hebben onze handen tegen elkaar voor ons hart.

'Namaste' – Hiermee groet je elkaar in yoga – zowel het begin als het eind.

Adem diep in en strek je armen omhoog de lucht in. Hier beginnen we met zingen!

Rek en strek, rek en strek	- Beweeg een paar keer van links naar rechts met je bovenlichaam.
Draai je om, draai je om	- Draai je bovenlichaam naar rechts en houd met je hand je knie vast. Doe hetzelfde naar de andere kant toe.
Dat doen wij bij yoga 2x- Doe maar mee	- Zet je handen op je schouders en strek daarna je armen zijwaarts Breng ze weer terug naar je schouders. Herhaal dit tot na 'doe maar mee'.
Namaste	- Handen weer tegen elkaar voor je hart.

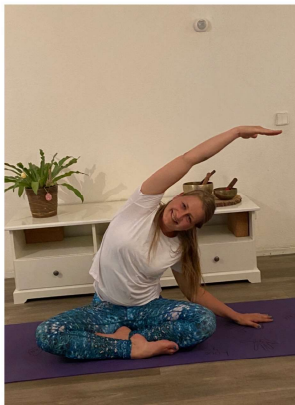
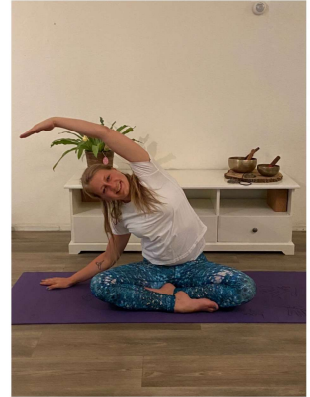
Veel plezier!

Liefs Claire!

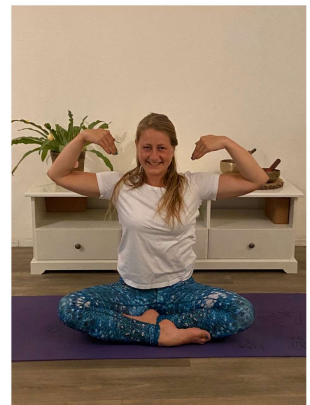
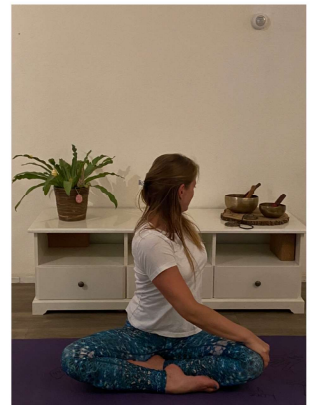
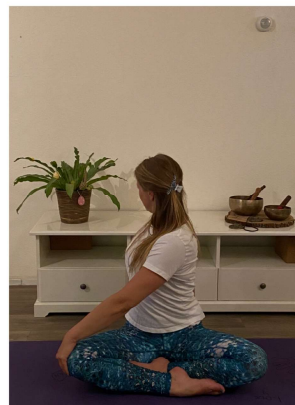
Begin in 'Namaste

Adem diep in en
strek je armen
omhoog

Zing op de melodie
van 'Vader Jacob'
Rek en strek,
rek en strek

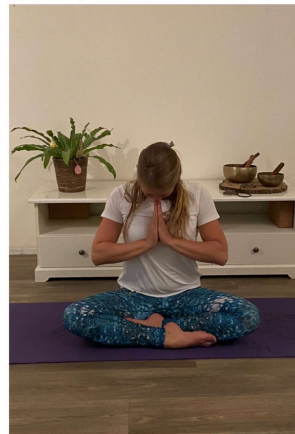


"Draai je om, draai je om...
Dat doen wij bij yoga
Dat doen wij bij yoga



Doe maar mee

Namaste



*Rek & Streck
Opwarmen
Probeer het ook
Heel langzaam
Heel snel*