

ik  
leer

ONTDEKKEN



# YOGA EN MINDFULNESS



PLAY  
SMARTER!

100% RECYCLED  
CARDBOARD



De krokodil



De strijder voor vrede

vrede  
et de  
elkaar.  
je  
stap  
le  
is

20+  
oefeningen

Leer spelenderwijs over yoga en  
wordt meer bewust van je lichaam.

3-7  
jaar

ONTSPANNING / CONCENTRATIE / LICHAAMELIJKE ONTWIKKELING / GEESTELIJK EVENWICHT



## Ik leer ontdekken

Bij Jumbo geloven we in ontdekkend leren. Daarom hebben we 'Ik leer ontdekken' ontwikkeld. Een serie educatieve materialen die nieuwsgierige kinderen op een leuke en speelse manier helpt bij het ontdekken en ontwikkelen van nieuwe vaardigheden. Materialen die aansluiten bij het Montessori-, Waldorf- en Freinetonderwijs.

Deze serie educatieve spellen biedt de allerkleinsten de mogelijkheid om op een rustige, zelfstandige en vrije manier meer te leren over getallen, letters, dieren, yoga en andere onderwerpen.

Bij al het materiaal gaat het om de ontwikkeling. Het kind wordt eerst door een volwassene op weg geholpen en kan daarna zelf spelen en ontdekken.

## De vier principes van ontdekkend leren

### 1. Kinderen leren door te spelen.

De serie 'Ik leer ontdekken' is gericht op spelen, experimenteren en zelf doen. We hebben het materiaal en de spelletjes ontworpen met de nieuwsgierigheid van kinderen in gedachten, want het gaat erom dat ze uitgedaagd worden om onderzoekend te leren.

### 2. Kinderen leren door creativiteit.

Al het materiaal dat we aanbieden kan op verschillende manieren worden gebruikt, omdat kinderen ook graag zelf en op creatieve wijze spelletjes verzinnen.

### 3. Kinderen leren in hun eigen tempo.

Ieder kind ontwikkelt zich op zijn of haar eigen manier en tempo. Als volwassenen hebben wij de taak om ze daarbij te helpen. Geef het kind daarbij de ruimte om de spellen aan te passen op grond van zijn of haar interesses en voorkeuren.

### 4. Kinderen leren vrij en zelfstandig.

We bieden intuïtief leermateriaal aan dat kinderen vrij en zelfstandig kunnen gebruiken, zodat ze zichzelf kunnen ontwikkelen en hun grenzen kunnen verleggen. Ik leer ontdekken - Yoga  
Het spel is bedoeld om kinderen spelenderwijs kennis te laten maken met yoga.

We moedigen de kinderen aan om in hun eigen tempo en op een eigen en spontane manier met het materiaal te experimenteren.

**Tip:** Lees van tevoren deze instructies goed door, zodat je later aan het kind kunt uitleggen wat met de verschillende onderdelen gedaan kan worden.

## Leerdoelen

- Kinderen meer bewust maken van hun eigen lichaam
- Gecontroleerd leren bewegen
- In conditie blijven
- Leren ontspannen en letten op de ademhaling
- De concentratie en het geheugen trainen
- De ontwikkeling van lichaam en geest stimuleren
- Gevoel voor empathie vergroten
- Zelfkennis en zelfwaardering funderen
- Zelfbeheersing aanleren

## Inhoud van de doos

- 22 Asanakaarten (yogahoudingen)
- 2 ademhalingskaarten
- 1 ademhalingsster
- 1 zonnegroetpuzzel (88 stukjes)
- 1 massagedraaischijf
- 5 mandala's om in te kleuren
- 1 poster van de zonnegroet met op de achterkant de stapsgewijze uitleg

## Spelletjes en oefeningen

We geven hieronder een beschrijving van de 22 verschillende spelletjes die met het speelmateriaal kunnen worden gespeeld. Ze vormen slechts een handreiking en kunnen desgewenst worden aangepast of uitgebreid. We nodigen jullie van harte uit om zelf nieuwe spelletjes te bedenken.



## Vertrouwd raken met het materiaal

### 1. Het materiaal ontdekken

Haal al het materiaal uit de doos. Bekijk het materiaal en sorteer de verschillende onderdelen. Er zijn Asana-kaarten en ademhalingskaarten, mandala's om in te kleuren, een legpuzzel, een massagedraaischijf, een ademhalingsster en een dubbelzijdige poster. Benoem alle onderdelen en laat het kind er vrij mee spelen.

### 2. Eerste creatieve spelletjes

Doe eenvoudige creatieve spelletjes. Verzin een kort verhaal op grond van de afbeelding van de zonnegroet, maak jullie eigen mandala's met natuurlijk materiaal (blaadjes, steentjes, bloemen, vruchten, enzovoort) of dans op Indiase of Tibetaanse muziek.

### 3. Vertrouwd raken met de Asana-kaarten

Laat de Asana-kaarten één voor één zien. Bedek de naam van de Asana eerst met uw duim en verzin er samen met het kind een naam voor door goed naar de houding te kijken. Vertel vervolgens wat de echte naam is en bespreek die met het kind.

## Asana's (yogahoudingen)

Voordat jullie met de Asana's en de yogaoefeningen gaan beginnen is het belangrijk om voor een aangename omgeving te zorgen. Pak samen een kom en vul deze met water. Leg een steen in de kom, of laat een bloem op het water drijven. Zet de kom tussen jullie beiden in. Zet eventueel ontspannende muziek op tijdens de oefeningen.



Het kind kan de oefeningen doen op een sportmatje of een niet al te dun kleed. Ga in de kleermakerszit tegenover elkaar zitten en haal drie keer diep adem (jullie ademen in en uit door de neus). Vervolgens pak je de kom met twee handen op en blaas er zachtjes in zodat het drijvende voorwerp gaat bewegen.

Laat de kom rondgaan en zeg iets aardigs over de ander, of benoem iets wat je leuk vindt aan de ander.

## Zonnegroet

Bij de zonnegroet bedank je de zon, de aarde en alle dieren in de natuur voor de nieuwe dag. Het is een leuke serie houdingen die kinderen doorgaans geweldig vinden. De verschillende bewegingen vormen een goede warming-up voor een yogasessie. De zonnegroet helpt je om in conditie te blijven, je spieren te rekken en is vooral ook heel leuk om te doen.

Leg de poster met de stapsgewijze beschrijving van de zonnegroet voor jullie neer. Neem de verschillende houdingen aan. Lees ondertussen het zonnegroetgedicht hardop voor (Zie "Het zonnegroetgedicht" verderop in deze handleiding). Naarmate het kind meer vertrouwen krijgt, kan de reeks houdingen in een ander tempo uitgevoerd worden.

Wist u dat ze in India wedstrijden houden waarbij kinderen zoveel mogelijk zonnegroeten achter elkaar doen?

## Het zonnegroetgedicht

Zeg het zonnegroetgedicht een paar keer hardop zodat jullie de tekst uit het hoofd leren.

1. Ik groet de zon, ik kijk naar de hemel.
2. Ik groet de aarde, ik ben als een leeuw.
3. Ik spring naar achteren, recht als een kaars.
4. Ik hef mijn hoofd op, een cobra ben ik.
5. Ik vorm een berg, met een hele hoge top.
6. Ik maak een sprongetje, een kikker ben ik.
7. Ik groei als een boom, heel erg langzaam.
8. Ik strek mijn armen uit, ik groet de zon.



### 4. De 22 Asana's leren kennen

Het kind neemt een voor een alle houdingen aan die op de Asana-kaarten staan. Eerst onder begeleiding van de volwassene en later zelfstandig. Pak de kaarten in willekeurige volgorde of rangschik ze op basis van de interesses van het kind.

### 5. Groepen Asana's

Jullie leggen de Asana-kaarten neer en maken bijvoorbeeld stapeltjes met dieren, planten en dingen. Vervolgens nemen jullie per stapeltje de verschillende houdingen aan, waarbij jullie de naam ervan uitspreken.

### 6. Geluiden imiteren

Tijdens de beoefening van de Asana's imiteert het kind het geluid van het dier waarnaar de Asana is vernoemd (het miauwen van een kat, het sissen van een slang, enzovoort). Bij planten of voorwerpen moet het kind zijn of haar fantasie gebruiken. Bij een boom kan het bijvoorbeeld het geluid van de wind nadoen en bij de Asana van de lotusbloem het geluid van water.



### 7. Zelf Asana's bedenken

Jullie kunnen ook zelf Asana's bedenken. Neem een houding aan en leg aan elkaar uit wat jullie zijn.

### 8. De volgorde onthouden

Eerst spreken jullie een aantal kaarten af (2, 3, 4, 5, enzovoort). Het kind bekijkt de kaarten en leert ze uit het hoofd. Vervolgens legt het de kaarten weg en voert het de betreffende serie Asana's uit.

### 9. De zonnegroet uitvoeren

Het kind legt de poster met de ronde afbeelding van de zonnegroet voor zich neer en voert de serie van 8 Asana's 4 keer uit. Het zegt ondertussen het zonnegroetgedicht op en voert de snelheid steeds verder op.

### 10. Volledige sessie

Doe eerst de ademhaling van de bij. Voer daarna tien vooraf uitgekozen Asana's uit, waarbij jullie elke Asana even aanhouden. Doe vervolgens 4 keer de zonnegroet. Sluit af met de ademhaling van de ballon.



### 11. De yogidans

Spreid de Asanakaarten willekeurig over de vloer van de kamer. Het kind begint te dansen op het ritme van hindoestaanse of Tibetaanse muziek. Het is belangrijk om alle delen van het lichaam te bewegen (voeten heen en weer, hoofd draaien, armen omhoog, heupen wiegen, enzovoort). Wanneer de volwassene de muziek stopt, pakt het kind de dichtstbijzijnde kaart en voert het de betreffende Asana uit.

### Mindfulness en concentratie

Mandala's zijn rituele en spirituele tekeningen uit het hindoeïsme en boeddhisme die het universum (alles wat er bestaat) voorstellen. Door de symmetrische vorm wordt de aandacht automatisch op het midden gericht. Jullie kunnen deze verschillende mandala's uitknippen of samen werken aan een grote poster.

**Tip:** Zijn de mandala's op? Print dan nieuwe uit door ze te downloaden op [www.jumbo.eu](http://www.jumbo.eu)

### 12. Mandala's vrij inkleuren

Kleur de mandala's naar eigen inzicht in. Inkleuren is een heel leuke bezigheid die de concentratie vergroot en helpt om te ontspannen. Knip de mandala's uit en maak er een mooie slinger van, of werk samen aan een grote poster.



### 13. Onze eigen mandala's creëren

Mandala's tekenen is een creatieve bezigheid die ook orde en discipline vereist. In het begin is dat lastig, want kinderen zijn niet gewend om abstracte tekeningen te maken. Na wat oefenen zal het kind er steeds een beetje beter in worden en complexere en gestructureerde tekeningen gaan maken.

Het kind kan ook mandala's creëren door voorwerpen, zoals knopen, stokjes, speelgoed en potloden of natuurlijke materialen, zoals steentjes, blaadjes, takjes en dennenappels bij elkaar te leggen.

### 14. De zonnegroetpuzzel

Leg alle stukjes op de vloer of op tafel. Gebruik de poster als voorbeeld en voeg alle stukjes samen tot de puzzel af is.

### Ontspanningsoefeningen

#### 15. De ademhaling van de bij

Jullie zitten met rechte rug in kleermakerszit, bedekken jullie oren en sluiten jullie ogen. Jullie ademen in door de neus en ademen uit door de mond terwijl jullie het geluid van een bij nadoen: "bzzzzz...". Doordat jullie oren zijn bedekt, kunnen jullie het geluid van jullie ademhaling beter horen. Daar concentreren jullie je op.



De ademhaling van de bij

#### 16. De ademhaling van de ballon

Het kind ligt op de rug en legt de handen op de buik. Het stelt zich voor dat er een ballon in zit in zijn of haar favoriete kleur. Vervolgens haalt het 5 keer diep adem door de neus terwijl het zich voorstelt dat de ballon in de buik wordt opgeblazen en weer leegloopt. Het kind is zich bewust van het op en neer gaan van de handen tijdens het opblazen en leeglopen.



De ademhaling van de ballon

### 17. Ademhalingsster

Het kind zit met rechte rug in kleermakerszit. Met de ster in de ene hand legt het de wijsvinger van de andere hand op een van de blauwe stippen. Het kind ademt in door de neus en verplaatst ondertussen de vinger naar de volgende punt. Dan ademt het weer uit door de mond en gaat de vinger opnieuw naar de volgende punt. Het kind gaat zo verder tot het met de vinger de hele ster is rondgegaan.



### Groepsspelletjes

We beschrijven nu een aantal spelletjes en oefeningen voor groepen. Het kind kan ze samen met het gezin of met vriendjes en/of vriendinnetjes doen.

### 18. Raad de houding

Jullie schudden de Asanakaarten. Iedere speler kiest om de beurt een willekeurige kaart zonder die te laten zien aan de anderen. De spelers voeren de Asana op de kaart uit en de anderen moeten raden welke het is.

### 19. Raad de Asana

Jullie schudden de Asanakaarten. Iedere speler kiest om de beurt een willekeurige kaart zonder die aan de andere spelers te laten zien. De andere spelers moeten raden welke Asana het is door om de beurt een vraag te stellen die met 'ja' of 'nee' kan worden beantwoord. Bijvoorbeeld: is het een dier? Nee. Is het een plant? Ja. Heeft het wortels? Ja. Is het de boom? Ja! Vervolgens doet alle speler deze Asana.



### 20. De volgorde onthouden

Jullie leggen de twee ademhalingskaarten apart en nemen tweemaal zoveel Asanakaarten als er spelers zijn. Bij 2 spelers nemen jullie 4 kaarten, bij 3 spelers nemen jullie 6 kaarten, enz. Schud de kaarten en leg ze met de afbeelding naar beneden op een rij in het midden van de kring neer.

De jongste speler draait de eerste Asanakaart om en voert de Asana op de kaart uit. De volgende speler draait vervolgens de tweede Asanakaart om en legt deze boven op de eerste zodat de afbeelding van de eerste kaart niet meer zichtbaar is. Alle spelers moeten de voorgaande Asana's dus goed onthouden. Vervolgens doet deze speler de eerste én de tweede Asana achter elkaar. Elke volgende speler draait zo een nieuwe kaart om, legt deze boven op de stapel, en voert alle Asana's op volgorde uit. Het spel gaat zo door tot alle kaarten op zijn.

Als een speler de Asana's niet meer weet, mogen de anderen hem of haar helpen. Het gaat erom dat jullie samen plezier hebben terwijl jullie yoga doen en jullie geheugen trainen.

### 21. Zonnespel (Annemaria koekoek)

Een van de spelers is de zon en gaat bij de muur aan één kant van de kamer staan met zijn/haar rug naar de andere spelers toegekeerd. De anderen gaan een paar meter achter 'de zon' staan. De zon zegt hardop de zin: "1, 2, 3, ik groet de... [PAUZE] ...zon!" Tijdens het uitspreken van deze zin bewegen de andere spelers zich naar voren om dichterbij de zon te komen.



Maar pas op! Bij het woordje 'zon' draait de zon zich om en moeten alle spelers een yogahouding hebben aangenomen. Daarna mag niemand zich meer bewegen.

Als een speler toch beweegt moet deze achter de laatste speler gaan staan. De speler die de zon als eerste weet aan te tikken wint het spel en wordt de nieuwe zon.

## 22. Spel met de draaischijf

De kinderen zitten in een kring op de grond en draaien om de beurt aan de pijl van de draaischijf. Wacht tot de pijl stilstaat en bekijk wat je bij de speler links moet doen. De draaischijf heeft de volgende vakjes:

- Gezichtsmassage
- Rugmassage
- Handmassage
- Voetmassage
- Knuffel
- iets aardigs zeggen



## Afsluiting van de sessie

Zet ontspannende muziek op en ga op de vloer liggen, met gespreide armen en de palmen van de open handen omhoog. De benen zijn gestrekt en ontspannen. Sluit de ogen en haal rustig adem door zachtjes in en uit te ademen. Laat een lange zachte doek over het lichaam van het kind glijden. Op die manier wordt het kind gekieteld/gestreed terwijl het zich met gesloten ogen ontspant. Probeer dit 2 tot 3 minuten vol te houden.

Pak je voeten vast zoals bij de Asana van de blij baby, ga rustig rechtop zitten en geef jezelf een stevige knuffel.

Sta op, maak het hindoeïstische begroetingsgebaar (druk jullie handpalmen voor jullie borst tegen elkaar) en zeg: Namasté (ik buig voor jou)!



19789

Made by Koninklijke Jumbo B.V.  
Westzijde 184, 1506 EK Zaandam, The Netherlands.

© 2021 Jumbodiset Group. All rights reserved.

[jumbo.eu](http://jumbo.eu)

Met illustraties van:

Ana Varela