

# Bewegingsopdrachten 1ste graad mei-juni



Beste ouders,

Hang deze bewegingsopdrachten op een duidelijk zichtbare plaats voor jouw kind en gelieve er mee op toe te kijken dat deze oefeningen regelmatig worden uitgevoerd. Dank voor jullie medewerking vanwege het Sleutel-team.

## Super Brain Yoga (bij voorkeur bij het begin van de dag)

- De linkerarm voor de borst kruisen naar het rechteroorlel. Met de duim van de linkerhand neem je de voorkant van je oorlel vast, met de wijsvinger van je linkerhand de achterkant van je oorlel.
- Nu kruis je de rechterarm over de linkerarm naar je linkeroorlel. Met de duim van de rechterhand neem je de voorkant van je oorlel vast, met de wijsvinger van je rechterhand de achterkant van je oorlel.
- Masseer zachtjes beide oorlellen.
- Maak nu in deze houding een squat : benen lichtjes spreiden op schouderbreedte en door de benen buigen terwijl je inademt. Terug recht komen terwijl je uitademt. Herhaal dit 10 keer.

## Handmassage (per 2 of individueel --> lln. beslissen zelf !)

De leerlingen voeren volgende handelingen uit :

- Over de hele hand lichte drukk Bewegingen uitvoeren.
- Aan elke vinger zachtjes trekken.
- Met een vinger rond de vorm van de hand bewegen, ook tussen elke vinger.
- Tikken met de vingertoppen op de hele hand.
- Zachtjes strelen met de vingertoppen over de binnenkant van de pols.
- *Wisselen van hand*
- Beide polsen 10 seconden goed omsluiten met beide handen.

Indien de lln. per 2 werken, kan er nu gewisseld worden van rol.

## Draaimolen L & R

3 maal naar elke kant, met tussenin 10 tellen de ogen sluiten.

## Mediteren (zorg voor een rustige sfeer)

- Je zit in kleermakerszit of op een stoel met beide voeten op de grond (rechte rug !)
- Leg beide handen rustig op je bovenbenen en sluit je ogen.
- Concentreer je nu op je ademhaling (vanuit je buik) door het in- en uitademen te tellen **van 1 tot 10**. (in en uit = 1 tel)
- Probeer dit tellen **van 1 tot 10** twee maal te herhalen.



# Bewegingsopdrachten 2de graad mei-juni



Beste ouders,

Hang deze bewegingsopdrachten op een duidelijk zichtbare plaats voor jouw kind en gelieve er mee op toe te kijken dat deze oefeningen regelmatig worden uitgevoerd. Dank voor jullie medewerking vanwege het Sleutel-team.

## Super Brain Yoga (bij voorkeur bij het begin van de dag)

- De linkerarm voor de borst kruisen naar het rechteroorlel. Met de duim van de linkerhand neem je de voorkant van je oorlel vast, met de wijsvinger van je linkerhand de achterkant van je oorlel.
- Nu kruis je de rechterarm over de linkerarm naar je linkeroorlel. Met de duim van de rechterhand neem je de voorkant van je oorlel vast, met de wijsvinger van je rechterhand de achterkant van je oorlel.
- Masseer zachtjes beide oorlellen.
- Maak nu in deze houding een squat : benen lichtjes spreiden op schouderbreedte en door de benen buigen terwijl je inademt. Terug rechkomen terwijl je uitademt. Herhaal dit 10 keer.

## Handmassage (per 2 of individueel --> lln. beslissen zelf !)

De leerlingen voeren volgende handelingen uit :

- Over de hele hand lichte drukk bewegingen uitvoeren.
- Zachtjes nijpen in elke vinger.
- Op de handrug cirkeltjes tekenen.
- Blazen op de hand.
- Met een vinger rond de vorm van de hand bewegen, ook tussen elke vinger.
- Tikken met de vingertoppen op de hand.
- Zachtjes strelen met de vingertoppen over de binnenkant van de pols.
- *Wisselen van hand*
- Beide polsen 10 seconden goed omsluiten met beide handen.

Indien de lln. per 2 werken, kan er nu gewisseld worden van rol.

## Draaimolen L & R

3 maal naar elke kant, met tussenin 10 tellen de ogen sluiten.



## Mediteren (zorg voor een rustige sfeer)

- Je zit in kleermakerszit of op een stoel met beide voeten op de grond (rechte rug !)
- Leg beide handen rustig op je bovenbenen en sluit je ogen.
- Concentreer je nu op je ademhaling (vanuit je buik) door het in- en uitademen te tellen **van 1 tot 10**. (in en uit = 1 tel)
- Probeer dit tellen **van 1 tot 10** twee maal te herhalen.



# Bewegingsopdrachten 3de graad mei-juni



Beste ouders,

Hang deze bewegingsopdrachten op een duidelijk zichtbare plaats voor jouw kind en gelieve er mee op toe te kijken dat deze oefeningen regelmatig worden uitgevoerd. Dank voor jullie medewerking vanwege het Sleutel-team.

## **Super Brain Yoga** (bij voorkeur bij het begin van de dag)

- De linkerarm voor de borst kruisen naar het rechteroorlel. Met de duim van de linkerhand neem je de voorkant van je oorlel vast, met de wijsvinger van je linkerhand de achterkant van je oorlel.
- Nu kruis je de rechterarm over de linkerarm naar je linkeroorlel. Met de duim van de rechterhand neem je de voorkant van je oorlel vast, met de wijsvinger van je rechterhand de achterkant van je oorlel.
- Masseer zachtjes beide oorlellen.
- Maak nu in deze houding een squat : benen lichtjes spreiden op schouderbreedte en door de benen buigen terwijl je inademt. Terug rechtkomen terwijl je uitademt. Herhaal dit 10 keer.

## **Handmassage** (per 2 of individueel --> lln. beslissen zelf !)

De leerlingen voeren volgende handelingen uit :

- Over de hele hand lichte drukk Bewegingen uitvoeren.
- Elke vinger apart omsluiten en met de vingertoppen cirkelvormige bewegingen maken naar de vingertop alsof je een ring uitdoet.
- Met je duim kleine cirkeltjes draaien met lichte druk op elke vingernagel.
- Met duim en wijsvinger kleine drukk Bewegingen maken, de hele pols rond.
- Neem arm onder de elleboog vast en beweeg je hand zachtjes en heel traag met druk over de arm en hele hand
- Zachtjes strelen met de vingertoppen over de binnenkant van de pols.
- *Wisselen van hand*
- Beide polsen 10 seconden goed omsluiten met beide handen.

Indien de lln. per 2 werken, kan er nu gewisseld worden van rol.

## **Draaimolen L & R**

3 maal naar elke kant, met tussenin 10 tellen de ogen sluiten.



## **Mediteren** (zorg voor een rustige sfeer)

- Je zit in kleermakerszit of op een stoel met beide voeten op de grond (rechte rug !)
- Leg beide handen rustig op je bovenbenen en sluit je ogen.
- Concentreer je nu op je ademhaling (vanuit je buik) door het in- en uitademen te tellen **van 1 tot 10**. (in en uit = 1 tel)
- Probeer dit tellen **van 1 tot 10** twee maal te herhalen.

