

Yogakaarten

# Vier de lente



## Vier de lente!

Het is lente! In de lente gaan de bomen en bloemen weer bloeien en groeien. Het zonnetje schijnt vaker en het wordt warmer buiten. De dieren ontwaken uit hun winterslaap, er worden lammetjes, kalfjes en kuikentjes geboren en de vogels leggen een ei. Oh, wat is de lente toch fijn!

### Benodigdheden:

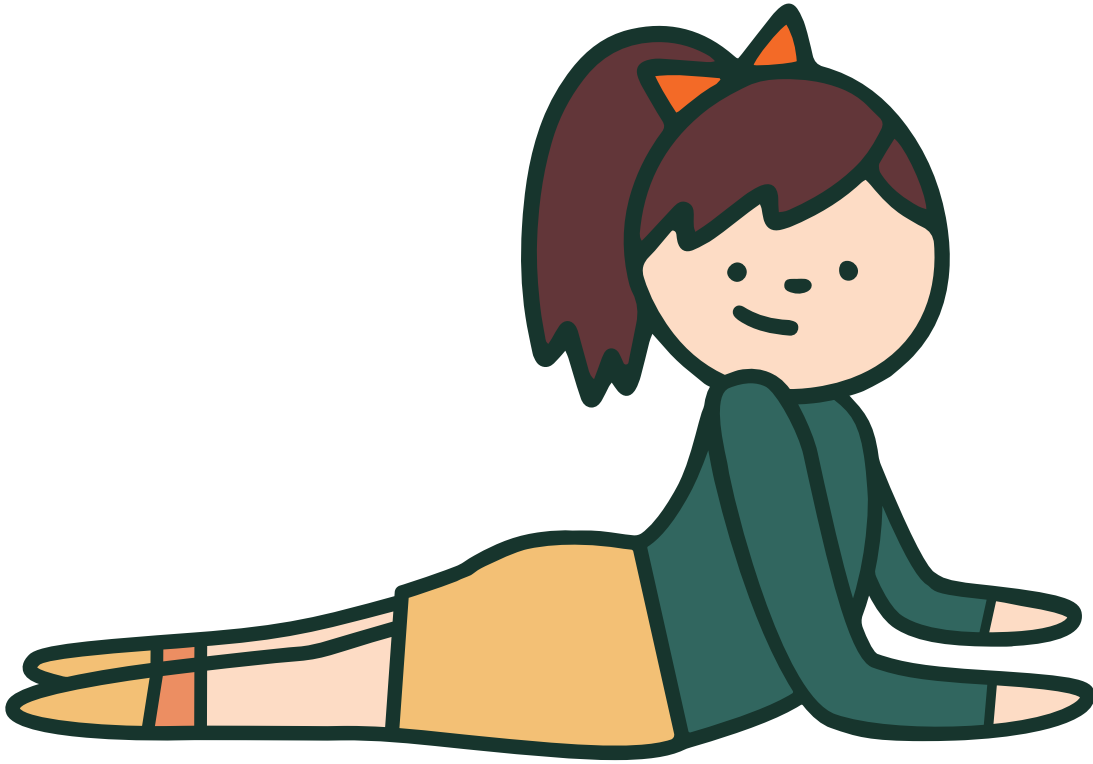
- ♥ Yogamatje
- ♥ Papier
- ♥ Stiften, potloden of krijtjes
- ♥ Takken van buiten
- ♥ Veertjes

1



## 1 Liedje zingen en losschudden

Zing het liedje: Een koetje en kalfje. Ga met twee benen op je matje staan. Schud je benen los, draai je voeten los en schud je heupen heen en weer. Zwaai met je armen, draai je polsen los, beweeg je vingers, draai voorzichtig je nek los en haal drie keer diep adem. Ben je helemaal losgeschud?



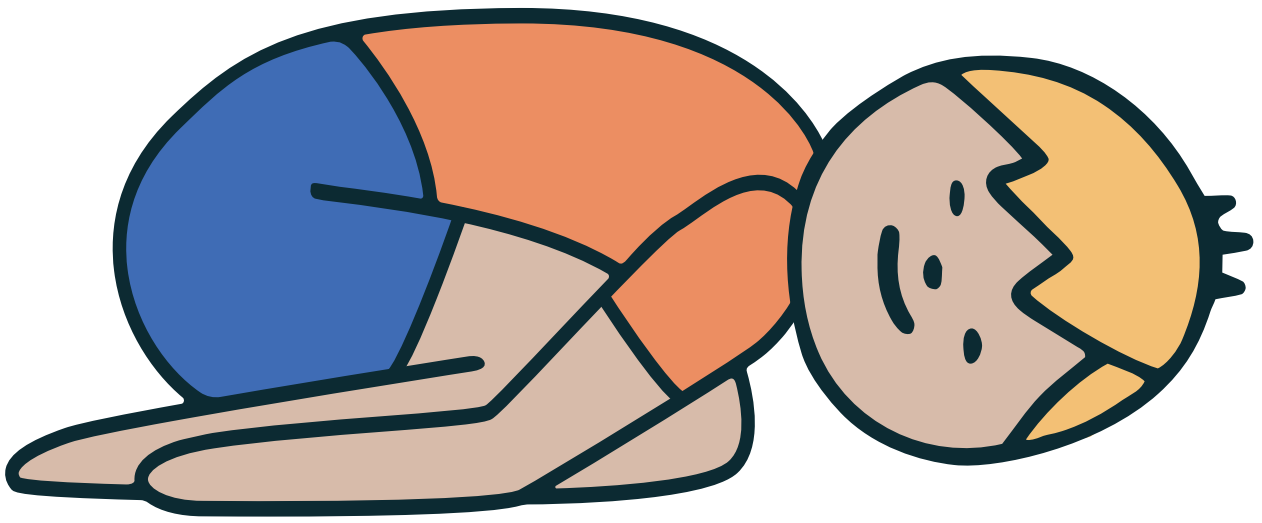
## 2 Zonnebloem

We gaan de zon gedag zeggen. Ga op je buik liggen. Zet je armen onder je borst en kijk naar de zon. Zeg maar: "hallo zon". Herhaal deze oefening drie keer.



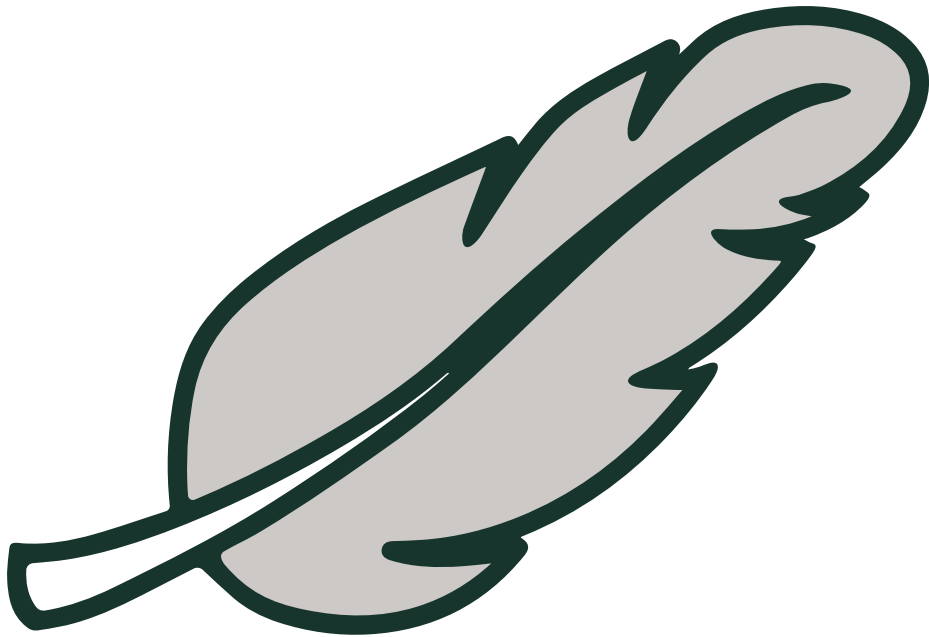
### 3 Nestje maken

In de lente gaan de vogels op zoek naar takken. Zo kunnen ze een nestje maken. Doe alsof je zelf een vogel bent. Vlieg lekker rond in de ruimte en ga op zoek naar takjes. Buk om de takjes te pakken en leg deze op je matje. Herhaal dit een aantal keer zodat je benen lekker opwarmen.



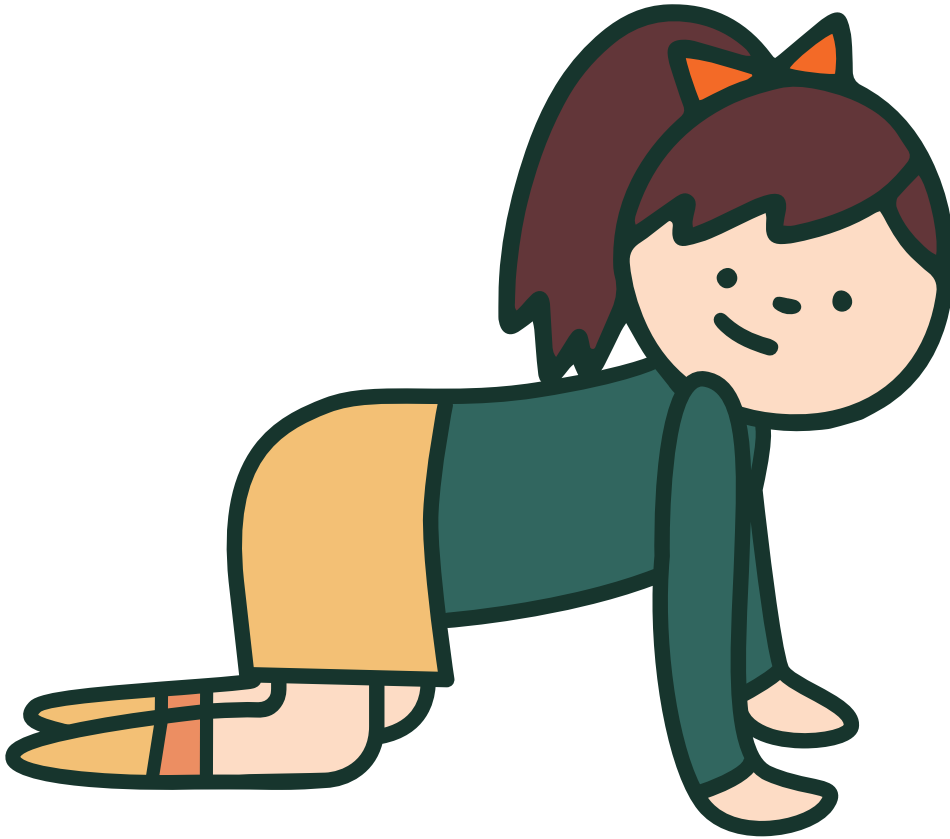
#### 4 Ei leggen

Ga met je knieën op de grond zitten. Vorm met je rug een bolletje en maak je zo klein mogelijk. Blijf heel even rustig zitten en haal diep adem. Je bent nu een ei van een vogel. Kruip voorzichtig uit het ei en doe de oefening nog een keer.



## 5 Veertjes

Nu de vogel uit zijn ei is gekropen, is hij klaar om te vliegen. Vogels vliegen met hun vleugels. Op de vleugels hebben vogels veertjes. Leg een veertje op de grond en blaas het weg. Welke kant vliegt het veertje op?



## 6 De koe

Ga met je armen en knieën op je matje staan, net als een koe. Zeg maar: "Boeh" en steek je nek vooruit als je de koe nadoet. Herhaal deze oefening drie keer.



## 7 Tekenen

We hebben alle oefeningen gedaan. Nu gaan we tekenen! Wat vind jij het leukste aan de lente? Maak hier een mooie tekening van.