

# OEFENINGEN VOOR RUST EN ONTSPANNING

## Commando Pinkelen

Doel:

- De kinderen concentreren zich op een andere manier dan tijdens de les.
- De kinderen moeten alert reageren, waardoor ze geen aandacht hebben voor andere dingen.
- De kinderen zijn in beweging.

Materialen:

- Gewone tafel en stoel.
- Deze oefening is eventueel ook in de kring uit te voeren.

Lesopzet:

- Neem met de kinderen de posities door, vooral commando hol en bol hebben even een voorbeeld nodig.

Commando pinkelen = met de wijsvingers op de tafel trommelen.

Commando plat = met een platte hand op tafel (slaan) en daar laten liggen.

Commando hol = je handen als een kommetje op tafel leggen en daar laten liggen.

Commando bol = je handen als kommetjes ondersteboven op tafel leggen en daar laten liggen, dit kun je ook omschrijven als een bruggetje van je handen maken.

- De kinderen mogen alleen een opdracht uitvoeren als er commando voor wordt gezegd. Als je gewoon plat zegt en de kinderen reageren zijn ze 'af'.
- De commandant (leerkracht of leerling) maakt de bewegingen ook zelf, maar is niet 'af' als hij anders reageert. Dit is om anderen in verwarring te brengen.

Variaties:

- Je kunt een afvalrace maken van het spel. Degene die 'af' zijn vallen of. (In het begin kun je afspreken dat 3 keer 'af' betekent dat je afvalt).
- Degene die overblijft mag commandant zijn.
- In plaats van de bovengenoemde commando's kun je zelf ook opdrachten bedenken. Bijvoorbeeld: Commando staan.

## **Marionetten**

Doel:

- De kinderen oefenen om een balans tussen spierspanning en ontspanning te vinden.

Materialen:

- Tweetallen
- Stoel

Lesopzet:

- De kinderen vormen tweetallen. De ene is de marionet. De ander is de poppenspeler. De poppenspeler bestuurt de marionet door middel van denkbeeldige touwtjes.
- Als eerste pakt de poppenspeler het touwtje van een arm vast. De marionet volgt het touwtje, ongeveer 10 centimeter onder de hand van de ander. Zo leert de marionet om de arm mee te bewegen met de hand van de poppenspeler. Als de poppenspeler loslaat is de arm van de marionet weer slap.
- Wanneer deze oefening goed gaat pakt de poppenspeler ook het touwtje van de andere arm en moet de marionet met twee armen de bewegingen van de poppenspeler volgen. Dit kan van boven naar beneden, van links naar rechts of andersom, in cirkeltjes en noem maar op.
- Als ook deze oefening goed gaat kun je weer een stapje verder gaan. De poppenspeler laat nu een arm los en pakt het touwtje van een van de benen. Dit kan ook met het hoofd.
- Laat de kinderen na zoveel tijd wisselen. De poppenspeler wordt nu marionet en de marionet is dan poppenspeler.

## **Spiegelen**

Deze oefening is een variatie op de marionetten.

Doel:

- De bewegingen van degene die tegenover je staat zo goed mogelijk kopiëren.
- De kinderen concentreren zich op de bewegingen van de ander.

Materialen:

- tweetallen
- Ruimte

Lesopzet:

- De tweetallen gaan tegenover elkaar staan, zodat ze allebei hun armen nog kunnen strekken. Spreek met elkaar af wie nummer 1 is en wie nummer 2. Nummer 1 is als eerste de persoon en nummer 2 is als eerste de spiegel.
- Nummer 1 begint met een kleine beweging van de hand of arm. Nummer 2 doet die beweging zo precies mogelijk na, alleen dan in spiegelbeeld.
- Als dit goed gaat kan nummer 1 allerlei bewegingen bedenken. Alle lichaamsdelen mogen gebruikt worden en je kunt ook een stukje draaien. Nummer 2 probeert alle bewegingen te volgen, zodat het lijkt alsof ze de bewegingen allebei tegelijk uitvoeren en je niet kunt zien wie de persoon is en wie de spiegel.
- Na een tijdje wisselen de kinderen van positie.

## **Buikademhaling**

De buikademhaling is dieper en rustiger dan borstademhaling.

Doel:

- De kinderen leggen een basis met een diepe buikademhaling.
- Kinderen ademen bewust.

Materialen:

- Matjes (de kinderen liggen op de grond)

Lesopzet:

- De kinderen gaan met hun rug op de grond liggen. Ze leggen hun handen losjes op hun buik, iets onder de navel.
- Laat ze hun ogen dichtdoen, zodat ze zich beter kunnen concentreren op wat ze voelen.
- Dan zeg je het volgende met een rustige stem:  
*Adem uit. Laat je buik even leeg en adem dan rustig en diep in. Voel hoe de hand op je buik omhoog gaat. Adem uit en voel hoe je hand weer omlaag gaat.*
- Controleer of alle kinderen dit onder de knie hebben. Als het niet lukt, kun je de volgende aanwijzingen geven: *Je schouders bewegen niet en probeer ook je borstkas stil te houden. Alle lucht die je inademt gaat rechtstreeks door naar je buik.*
- Je kunt hier ook een kleine visualisatie toepassen: *Stel dat je hand een bootje is op de oceaan. Het is kalm weer. Grote, trage golven tillen je bootje op... en laten het weer zakken. Tillen het weer op... en laten het weer zakken.*

Variatie:

- De kinderen hebben een knuffel of pittenzakje (of iets anders) nodig.
- Dit leggen ze op hun buik op de plaats van hun hand. Het is de bedoeling dat ze bij elke in- of uitademing proberen de knuffel van hun buik te laten vallen door diep te ademen en ook gebruik te maken van de buikspieren.

Voor meer oefeningen kijk op: <http://www.arkade.nl/bezinningswijzer/05stilte-b.html>