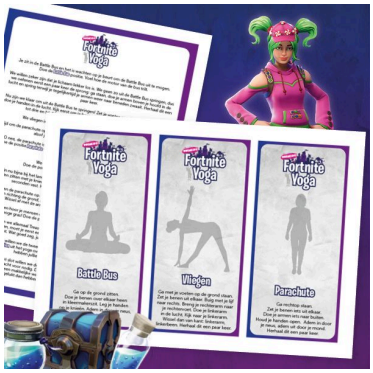
ska Eigen wijze kids



Fortnite Yoga

Een verhaal gebaseerd op de game Fortnite met yoga oefeningen erin verwerkt

Battle Bus, Treasure Chest en Shield Potion komen allemaal voor in Fortnite, maar ook in deze variant van yoga. Lees het verhaal, doe de oefeningen en ontspan!

Duur	:	30 minuten
Voorbereidingstijd	:	5 minuten
Ontwikkelingsgebied	:	Motorische ontwikkeling, Sociaal-emotionele ontwikkeling
Doelgroep	:	8-12 jaar
Soort activiteit	:	Sport & bewegen
Groepsgrootte	:	Individueel, Groep tot 3 kinderen, Groep tot 10 kinderen, Groep meer dan 10 kinderen

Wat heb je nodig?

- yogakaarten uit de bijlage
- verhaal uit de bijlage
- rustgevende muziek
- optioneel: yogamatjes, magneetbord, lamineer apparaat en -vellen

Waarom yoga?

Ook kinderen ervaren soms stress. Kinderyoga kan hierbij helpen. Het vermindert drukte in het hoofd en zorgt ervoor dat kinderen hun lijf kunnen ontspannen en drukke gedachten en gevoelens kunnen kalmeren. Maar kinderyoga is vooral ook heel leuk! Gewoon lekker bewegen en plezier hebben is het allerbelangrijkste en dan komt de rest vanzelf.

Voorbereiding

- Print de yogakaarten uit en lamineer deze eventueel. Zo kun je ze elke keer weer opnieuw gebruiken.
- Lees de informatie over de verschillende oefeningen goed door.
- Print het verhaal uit de bijlage die je tijdens de yogales kunt gebruiken. Jullie duiken in de wereld van de game Fortnite door een verhaal na te spelen met verschillende yoga oefeningen erin verwerkt. Bekijk eventueel onderstaand youtube filmpje met elkaar, waar de verschillende oefeningen in voorkomen. Het helpt om de verschillende houdingen nog beter te snappen.
- Je kunt er ook voor kiezen om met behulp van alleen de yogakaarten een yogaserie te maken. Door de kaarten bijvoorbeeld op een magneetbord te plakken heb je voor jezelf en voor de kinderen een houvast.

Fortnite Power Yoga

- https://www.youtube.com/watch?v=0i48e26JlaQ

Tips voor een geslaagde yogales

- Zorg voor een zachte, veilige ondergrond. Als je de beschikking hebt over yogamatjes is dit helemaal fijn, maar deze yoga kun je bijvoorbeeld ook op een vlak! grasveld doen.
- Laat de kinderen hun sokken uitdoen om uitglijden te voorkomen.
- Let goed op eventuele lichamelijke klachten bij de kinderen en houd hier rekening mee tijdens de les.
- Leer kinderen te luisteren naar hun lichaam. Vertel dat ze zichzelf nooit mogen forceren. Een houding mag geen pijn doen!
- Doe de houdingen zelf voor.
- Begin de yogales met een paar keer rustig in en uit ademen.
- Onthoud goed: niks moet, alles mag bij yoga. Oefeningen hoeven niet perfect te zijn!

Yogales

Stap 1: Ga met de kinderen in de kring zitten en praat over het thema. Bekijk één voor één de yogakaarten en laat zien hoe je elke positie moet doen. De yogakaarten komen voor in het verhaal.
Stap 2: Ga staan en zorg dat alle kinderen voldoende ruimte hebben. Ademen eerst een keer rustig in en uit. Zorg dat de kinderen rustig worden.
Stap 3: Begin met het voorlezen van het verhaal. Doe na wat er in het verhaal staat. Of doe met elkaar alleen de posities van de yogakaarten na.
Stap 4: Neem tijdens de tijd om sommige posities te herhalen of langer aan te houden, zodat iedereen zich ontspant.
Stap 5: Als afsluiting kun je de kinderen even rustig laten liggen of laten zitten met gesloten ogen. Sluit rustig af en geef de kinderen een glaasje water of thee.

Variatie

- Vinden jullie yoga rustgevend en willen jullie meer yogalessen doen? Kijk dan ook eens naar onze Jungle yoga of Natuuryoga!
- Willen jullie nog meer activiteiten doen in Fortnite stijl? Bekijk dan de Fortnite Dancebattles of het Fortnite Quartet Game.
- Zet tijdens de yoga les rustige muziek op. De kinderen kunnen hier naar luisteren, zodat ze zich ontspannen. Zie onderstaande suggestie voor muziek.

Tip voor rustgevende muziek

- https://www.youtube.com/watch?v=R7ChMy3qR0I&list=PLGnDo4thdEXDH4VupDd2LRg7hAYTQCd90&index=13

DOENKIDS!

Fortnite Yoga

Battle Bus

Ga op de grond zitten.
Doe je benen over elkaar heen
in kleermakerszit. Leg je handen
op je knieën. Adem in door je neus,
adem uit door je mond.
Herhaal dit een paar keer.

DOENKIDS!

Fortnite Yoga

Vliegen

Ga met je voeten op de grond staan.
Zet je benen uit elkaar. Buig met je lijf
naar rechts. Breng je rechterarm naar
je rechtervoet. Doe je linkerarm
in de lucht. Kijk naar je linkerarm.
Wissel dan van kant: linkerarm,
linkerbeen. Herhaal dit een paar keer.

DOENKIDS!

Fortnite Yoga

Parachute

Ga rechtop staan.
Zet je benen iets uit elkaar.
Doe je armen iets naar buiten.
Houd je handen open. Adem in door
je neus, adem uit door je mond.
Herhaal dit een paar keer.

DOENKIDS!

Fortnite Yoga

Vliegen met parachute

Stap met je rechterbeen naar voren. Laat de linkervoet staan. Breng je armen omhoog. Buig door je rechterknie. Houd dit vijf seconden vast. Wissel dan van kant, linkerbeen naar voren.

DOENKIDS!

Fortnite Yoga

Verstoppen in het hoge gras

Ga op je buik liggen.
Zet je onderarmen op de grond.
Leun op je tenen en breng je lijf van de grond. Houd dit vast zolang het lukt. Adem in door je neus, adem uit door je mond.

DOENKIDS!

Fortnite Yoga

Treasure Chest

Strek vanuit een staande positie je handen en zet ze op de grond.
Houd je benen gestrekt naar achteren.
Houd je hoofd laag en ontspan.
Houd dit 8 seconden aan.

DOENKIDS!

Fortnite Yoga

Shield Potion

Ga staan en zet je voeten wijd op de grond. Steek je armen naar de zijkanten en houd je vingers recht. Houd dit 10 seconden aan.

DOENKIDS!

Fortnite Yoga

Port-a-Fort

Ga op je linkerbeen staan.
Sla je rechterbeen over je linkerbeen heen en klem je voet achter je linkerbeen. Zak iets door de knieën. Kruis je armen over elkaar, breng ze omhoog en breng je handen naar elkaar. Doe dit voor vijf seconden en wissel dan van kant.

DOENKIDS!

Fortnite Yoga

Chug Jug

Ga op je knieën zitten.
Doe je benen iets uit elkaar en leun naar voren op je armen. Draai je handen naar je toe. Adem door je neus in en door je mond uit.
Houd dit 10 seconden aan.

Fortnite Yoga

Je zit in de Battle Bus en het is wachten op je beurt om de Battle Bus uit te mogen. Doe de **Battle Bus** positie. Voel hoe de motor van de bus trilt.

Zijn jullie klaar voor deze missie? We gaan zo uit de Battle Bus springen, dus we oefenen eerst een paar keer de sprong: ga staan, doe je armen boven je hoofd in de lucht en spring terwijl je tegelijkertijd je armen weer naar beneden zwaait. Herhaal dit een paar keer.

Nu zijn we klaar om uit de Battle Bus te springen! Zet je voeten aan de rand van de bus en doe je handen in de lucht. Kijk eerst om je heen naar alle wolken en bergtoppen. We tellen tot drie en bij drie springen we allemaal de bus uit. 1.. 2.. 3! Spring!

We vliegen in de lucht! Doe de positie **Vliegen** uit het yoga overzicht.

Tijd om de parachute open maken: doe je armen omhoog en terwijl je springt doe je net alsof je de parachute van boven naar beneden trekt.

O nee, de parachute is niet helemaal uitgeklapt! We moeten helpen door te blazen. Doe de positie **Parachute** uit het yoga overzicht. Nu is de parachute helemaal uitgeklapt, goed gedaan!

We vliegen door de lucht aan de parachute. Doe de positie **Vliegen met parachute** uit het yoga overzicht.

We zijn nu bijna bij het land aangekomen en we willen gaan landen. Ga op de grond op je billen zitten met je knieën omhoog. Doe je armen om je knieën heen en hou dit vijf seconden vast. Heeft iedereen dit gedaan? Dan zijn we nu geland.

We ruimen de parachute op. Ga op de grond zitten, met je benen wijd. Stoot telkens met een arm richting de grond, alsof er een tas tussen je benen staat waar je de parachute in doet. Wissel af met de armen. Eerst rechts, dan links. Doe dit voor tien seconden.

Ondertussen hoor je mensen om je heen aan komen. Snel, we moeten ons verstoppen in het hoge gras! Doe de positie **Verstoppen in het hoge gras** uit het yoga overzicht.

Daar vinden we allemaal Treasure Chests! Laten we eens kijken wat erin zit. Om een kist open te maken, moet je eerst een opdracht doen. Doe de positie **Treasure Chest** uit het yoga overzicht. Wat goed zeg, jullie hebben een Rifle en twee Health Packs verdiend.

Nu willen we de tweede Treasure Chest openen. Dit doe je door de positie **Shield Potion** uit het yoga overzicht na te doen. Als iedereen dat goed afgerond heeft, hebben jullie een Shield Potion en a Cozy Campfire verdiend.

Tot slot willen we de laatste Treasure Chest openen. Daar is ook weer een opdracht voor nodig. Doe uit het yoga overzicht de positie **Vliegen** nog een keer. Dit is een makkelijke want deze hebben jullie al een keer gedaan. Is het allemaal gelukt dan hebben jullie een Slurp Juice en een Parachute verdiend.

Fortnite Yoga

Supergoed! Nu is het is tijd om bouwmateriaal te gaan verzamelen, want dat hebben we straks in de Battle nodig. We pakken de bijl erbij en doen net alsof we bomen omkappen. Doe je handen bij elkaar en sla eerst vijf keer aan de rechterkant langs je lijf en dan vijf keer langs je linkerkant.

We hebben ook nog wat steen nodig. Gebruik ook nu je bijl weer om in de steen te slaan. Doe weer je handen bij elkaar en sla weer vijf keer aan de rechterkant zogenaamd in het steen en dan vijf keer aan de linkerkant.

We kijken om ons heen en we zien dat de storm is gaan liggen. Laten we de berg beklimmen zodat we boven op de berg met onze parachute van de berg af kunnen springen. Doe net alsof je klimt. Doe je rechterhand omhoog tegelijk met je rechterbeen en duw ze weer omlaag. Doe dan je linkerbeen en je linkerhand omhoog en duw die naar beneden. Dit wissel je een paar keer af.

Gelukt, we zijn boven op de berg! Doe de positie Parachute uit het yoga overzicht en geniet van de frisse lucht en het uitzicht.

We springen van de berg af. Doe je armen omhoog en doe je armen omlaag terwijl je springt net zoals we deden toen we uit de Battle Bus sprongen. We tellen tot 3 en dan springen we. 1.. 2.. 3! Spring!

We vliegen met de parachute! Vlieg met je armen wijd en beweeg je armen heen en weer.

Tijd om te gaan landen. Ga op de grond op je billen zitten met je knieën omhoog. Doe je armen om je knieën heen en hou dit vijf seconden vast. We zijn geland, maar wel in het water.

We moeten zwemmen! Zwem voor zeven seconden de schoolslag. Doe dit door te staan met je beide benen op de grond en maak met je armen de bewegingen. Na zeven seconden mag je zelf weten hoe je zwemt. Doe dit ook voor zeven seconden.

Doe nu rustig je knieën zo hoog mogelijk voor je lijf omhoog en wissel dit af, terwijl je staat. Dit lijkt een beetje op marcheren. Het water raast om ons heen, maar we maken ons geen zorgen! Onze rugzakken zijn vol en onze knieën houden we goed hoog. We marcheren door het water heen naar de andere kant van het water. Doe dit voor tien seconden.

Aan deze kant zijn nog twee Treasure Chests. Om de eerste open te maken moeten we de volgende positie doen: Port-a-Fort Kijk in het yoga overzicht wat je moet doen. Heeft iedereen het goed gedaan? Dan verdienen jullie een Port-a-Fort. Hadden jullie vast niet gedacht!

Om de laaste Treasure Chest open te maken moeten we de Chug Jug positie doen uit het yoga overzicht. Wat zou er in deze Treasure Chest zitten? Jullie hebben een Hand Cannon en een Chug Jug verdiend.

Tot slot sta je even stil en adem diep in door je neus en door je mond weer uit. Je hebt een tas vol met benodigdheden op je rug en je bent opgewarmd. You are ready for battle!