



Kan je kind nog niet (goed) lezen? Leg de opdracht dan uit.



Anders voelen

## OP KNAPPEN STAAN

MEITSJE DE BALLON NO LEECH

Soms voel je je gehaast terwijl je gewoon op de bank zit te chillen. Het gevoel alsof je op knappen staat. Alsof je heel alert bent. Je kan zorgen dat je niet echt knapt door je ademhaling te trainen. Je adem is een wonderbaarlijk instrument, dat je kunt bespelen. Dit moet je alleen wel oefenen. Maak je geen zorgen, je wordt er niet moe van, integendeel.

Ademhalen doen we de hele dag, zonder erbij na te denken. Dat gaan we omdraaien. We gaan het met aandacht doen, zodat je adem je rustig maakt in plaats van dat jij je ademhaling onrustig maakt en je je daardoor slecht voelt. Even omdenken dus.

Zorg dat je rustig staat. Je hoeft even niks.  
Leg je handen op de zijkant van je ribben.  
ADEM IN richting je buik, alsof je een ballon in je buik opblaast.  
Als je inademt zorg je dat je armen naar de zijkant worden geduwd.  
HOUD JE ADEM VAST  
Adem langzaam uit, alsof je een ballon leeg laat lopen.

Doe dit een paar keer rustig. Volg je ademhaling met je aandacht, waar gaat je ademhaling langs. Hoe voelt het?

### INSPIRATIE

Je kan je ademhaling overal oefenen: op de bank, tijdens het gamen, onder de douche.

### KAN HET OOK ANDERS?

Je kunt ook de 4-7-8 ademhaling doen:

- \* Adem stevig uit.
- \* Adem in 4 tellen in
- \* Houd je adem 7 tellen vast
- \* Adem in 8 tellen uit.
- \* Adem tussendoor rustig in en uit voor je weer verder gaat.

### EXTRA

Probeer ook eens de 4-7-8 ademhaling vlak voordat je iets moeilijk moet gaan doen.

Als je het saai vindt, neem dan een pingpongbal die je op je uitademing probeert in de lucht te houden.

### EVEN TERUGKIJKEN

Hoe voelde je je voor de oefening, en hoe voel je je na de oefening?



Dit is een KEKopdracht. KEK is een provinciaal cultuurprogramma voor basisscholen, waarin gewerkt wordt met cultuur, kunst en creativiteit. Voor bijzondere, rake, kekke lessen over wie jij bent in deze provincie. Deze opdracht is van Karlijn Benthem. Vormgeving Jelle F. Post. Wil je nog meer inspiratie?

KIJK OP [WWW.KULTUERFILTER.NL/HETVIRUS](http://WWW.KULTUERFILTER.NL/HETVIRUS)