

De grote reis

Lesvoorbereiding

Korte omschrijving van de les

De leerlingen doen een ontspanningsoefening die is gericht op het beurtelings aanspannen en ontspannen van spiergroepen. Hun verbeelding en fantasie wordt geprikkeld tijdens een visualisatieoefening.

Doel van de les

- De leerlingen leren ontspannen door het afwisselend aanspannen en ontspannen van spiergroepen.
- De leerlingen kunnen zich tijdens een visualisatie van enkele minuten helemaal ontspannen.
- De leerlingen leren hoe ze zich voor een korte periode af kunnen sluiten voor prikkels van buiten.

Lesspecificaties

Duur

Ongeveer 20 minuten

Materialen

- Pop (of beer)
- Stoeltje
- Spullen in het lokaal die (expres) onveilig zijn neergezet.

Vorbereiding

- Reserveer het speellokaal.
 - Lees de oefening een keer helemaal door.
 - Hang een bordje 'niet storen' op de deur.
-

Introductie

1 minuut

Vraag de leerlingen om allemaal een plekje te zoeken op de grond en laat hen liggen op hun rug. (Laat de leerlingen eventueel een kussentje onder hun hoofd leggen). Zeg: je benen liggen een stukje uit elkaar, je voeten vallen vanzelf naar buiten. Leg je armen op je buik en sluit je ogen.

Instructie

2 minuten

Zeg: Adem nu een paar keer rustig in- en uit naar je buik. Je buik is net een ballon. Als je inademt wordt hij bol, als je uitademt wordt hij weer plat. Voel hoe je buik zich vult met lucht en hoe hij daarna langzaam weer leegloopt. Adem in en uit in je eigen tempo.

Leg nu je handen naast je lichaam. Houd je ogen gesloten. Je krijgt nu van mij steeds een opdrachtje. Probeer maar mee te doen.

Uitvoering

10 minuten

Aanspannen en ontspannen van spiergroepen

Zeg: Maak een plank van jezelf. Knijp je ogen stijf dicht, maak rimpels in je voorhoofd, trek je neus op, duw je kiezen op elkaar, trek je schouders op naar je oren, maak vuisten van je handen, strek je armen en je benen ver van je af, trek je buik in en knijp je billen heel hard samen. Houd dit drie tellen vast, adem door en laat dan al je spieren los. Word helemaal slap. Rust uit.

Laat de leerlingen daarna de verschillende spiergroepen om de beurt aanspannen. Na iedere inspanning (3 seconden) volgt er een moment van ontspanning (3 seconden). Bij het aanspannen is het belangrijk dat de leerlingen blijven doorademen. Benoem dit regelmatig om te voorkomen dat ze hun adem 'vastzetten'.

Zeg: Maak rimpels in je voorhoofd, hele diepe. Alsof je aan iets heel moeilijks denkt. Houd die rimpels vast, maar adem door. En laat los. Maak je voorhoofd helemaal zacht.

Trek nu je neus op, alsof je iets ruikt dat heel erg stinkt. Trek je neus nog een beetje hoger op, tot het bijna pijn doet. Laat je neus niet zakken! Houd nog even vast, adem door, en laat los. Maak je neus helemaal zacht.

Duw nu je kiezen op elkaar, zo hard je kan. Alsof je iets dat heel hard is stuk wilt bijten. Adem door en laat los. Rust uit.

Trek nu je schouders naar je oren, zo hoog je kan. Trek ze nog een stukje verder op. Adem diep in en uit en laat je dan schouders los met een zucht. Rust uit en voel het verschil.

Maak nu twee vuisten en knijp zo hard je kan. Stel je voor dat je voor een boksbal staat en dat je er met je vuisten hard op mag stampen. Strek je armen van je af en blijf knijpen. Knijp aan en laat los. Maak je handen zacht en laat ze los naast je lichaam liggen. Rust uit.

Trek nu je buik in. Trek je navel naar je rug. Doe alsof je een gat maakt in je buik. Trek je navel in zo hard je kan. Houd vol. Adem door en laat los. Maak je buik zacht.

Nu zijn je billen aan de beurt. Knijp je billen samen. Doe alsof je tussen je billen een muntje hebt dat niet mag vallen. Knijp aan zo hard je kan! Houdt vast maar adem door. En laat los. Rust uit. Voel het verschil.

Nu je benen. Strek je benen ver van je af. Probeer ze langer te maken. Span alle spieren in je benen aan, maak ze helemaal stijf. Houd vast. Nog een tel en laat los. Voel hoe je benen helemaal zacht worden.

Laat nu je tenen naar het plafond wijzen. Duw je hakken van je af en probeer je tenen in de richting van je knieën te krullen. Trek aan en houd vast. Adem door en laat los. Voel het verschil.

Laat de leerlingen daarna nog een paar minuten ontspannen liggen. Zet eventueel een rustig muziekje aan en geef ze iets om aan te denken.

Visualisatie luchtballon

Zeg bijvoorbeeld: Stel je voor dat je opstijgt in een luchtballon. De zon schijnt warm op je gezicht en de wind strijkt zacht door je haar. Je gaat hoger en hoger. Wat zie je? Wat hoor je? Wat ruik je? Wat beleef jij tijdens jouw ballonreis?

Geef de leerlingen een paar minuten de tijd om zich hun reis voor te stellen. Laat hen daarna langzaam 'wakker worden'.

Zeg: Beweeg een klein beetje met je tenen en daarna een klein beetje met je vingers. Adem een paar keer diep in en uit. Strek jezelf langzaam uit als een kat. Strek eerst je ene been, daarna je andere been. Dan je ene arm en daarna je andere arm. Rek je tot slot nog een keer helemaal uit en kom dan langzaam weer zitten

Afsluiting

5 minuten

Bespreek na afloop hoe de kinderen zich voelen, of ze verschil merken met voor de oefening en hoe hun ballonreis was. Als u deze oefening vaker doet kunt u de visualisatie aan het eind aanpassen zodat de leerlingen een nieuw avontuur kunnen beleven.

Bijvoorbeeld:

- Stel je voor dat je drijft in een bootje op een kalme zee. De golven kabbelen zachtjes tegen de boot en de warme wind blaast in de zeilen. Waar drijft jouw bootje heen? Wat beleef jij op zee?
 - Stel je voor dat je zo licht bent als een veertje. Je kunt zweven op de wind. De wind neemt je mee en blaast je omhoog en dan weer naar beneden. Het is niet eng, het voelt juist fijn! Waar blaast de wind je naartoe? Wat zie je onderweg?
-

Achtergrondinformatie

Kinderen worden dagelijks overladen met prikkels. Rust schiet er dan wel eens bij in. Gebrek aan ontspanning kan leiden tot nog meer vermoeidheid, slechte concentratie of storend gedrag. In de klas kunt u momenten van rust en ontspanning creëren door met de leerlingen ontspanningsoefeningen te doen.

Deze oefening is gebaseerd op het principe van ontspanning door inspanning. De leerlingen zullen het effect van deze oefening zeker merken, ook als u de oefening incidenteel doet. Maar neemt u deze of soortgelijke oefeningen structureel op in uw lesprogramma dan zal het effect ervan groter zijn. De leerlingen zullen zich steeds meer bewust worden van hun eigen lichaam en spanningen eerder herkennen. Met de visualisatie aan het eind prikkelt u verbeelding en motiveert u de leerlingen om er voor een paar minuten lekker op los te fantaseren.

Spelen, gymnastiek en korte bewegingsopdrachten tussen de lessen door helpen leerlingen ook om te ontspannen. Zorg in de klas voor voldoende afwisseling tussen momenten van presteren en ontspannen.