

Zelf yoga doen



Zomerse acrobatiek

Speciaal voor de vakantie: even loskomen van alles met acrobatische yoga. Probeer het samen of in een groepje lekker buiten, in een park of op het strand. (Of bij minder goed weer gewoon thuis op een kleed.) De eerste serie is een warming-up, op de volgende pagina's vind je het zwaardere werk!

TIPS VOORAF:
Begin bij oefening 1, bouw het stap voor stap op.
Let goed op elkaar.
Zoek naar een evenwicht dat voor allebei prettig is.

Kijk elkaar goed aan.

1 Maatjes

- Je zit tegenover elkaar, met gebogen benen.
- Plaats je tenen en de bal van je voeten tegen elkaar.
- Pak elkaars polsen. Je houdt één handpalm naar boven, en een naar beneden.



2 Maatjes met één been

- Blijf in dezelfde houding.
- Duw je voeten nu plat tegen elkaar.
- Til allebei één been op tot je recht naar je knie kijkt.

Maak je rug lang, zoek je balans.



Niet opeens loslaten!

3 Maatjes met twee benen

- Je zit als in oefening 2.
- Til nu allebei ook nog je andere been op.
- Blijf allebei je gewicht naar achteren brengen.

Houd elkaar in evenwicht.

4 Maatjes gestrekt

- Je zit als oefening 3 en strekt nu je benen.
- Blijf samen de juiste balans zoeken!



Omgevallen? Geeft niks!

5 Armen-switch

- Zit als in oefening 4, buig je benen.
- Plaats nu je armen tussen je benen.
- Houd elkaar goed vast.
- Strek en spreid je benen.



Sla om voor nog meer yoga!

Foto: Annemarie de Haas, Fotografie: Gerlinde de Geus

Nu gaan we echt acrobatieken! De kunst is om je lichaam steeds mooi recht te houden, goed op elkaar te letten en aan je balans te denken. Je bouwt op vanaf de grond. Je houdt je voeten steeds stevig op de grond, want die vormen je basis!

1 Samen in balans

- Sta dicht tegenover elkaar.
- Voeten stevig op de grond, heupbreedte.
- Pak elkaars polsen en ga allebei langzaam naar achteren hangen.
- Let goed op elkaar: als de een te snel gaat, valt de ander om!

Zorg dat je zo recht als een plank bent.

TIPS VOORAF:

- In het begin is het makkelijker om te oefenen met iemand die kleiner is.
- Gaat het beter, probeer de oefeningen dan met iemand van je eigen leeftijd en lengte.

2 Een omlaag

- Sta als bij oefening 1.
- Zak om de beurt door de knieën, terwijl de ander rechtop blijft.
- Doe dit een aantal keer.

Houd elkaar in de gaten.

3 Samen omlaag

- Sta als bij oefening 1.
- Kom tegelijk langzaam door je knieën naar beneden.
- Kom tegelijk ook weer omhoog.

4 Tada!

- Sta weer als bij oefening 1.
- Als je volledig in balans bent, laat je allebei één arm los.
- Houd je lichaam zo recht als een plank.

En nu kan de show beginnen!!

VOLGENDE KEER WEER NIEUWE OEFENINGEN!

5 De acrobaat

- Sta als bij oefening 1.
- De een zakt door de knieën, met de knieën boven de enkels en de billen naar beneden (alsof je op een krukje wilt gaan zitten).
- Blijf elkaar goed vasthouden.
- De ander zet eerst één voet (met de tenen naar buiten gedraaid) op het been van de ander, dan volgt de andere voet.
- Ga staan. En zorg dat je meteen zo recht als een plank staat!
- Als je goed stevig staat: laat één hand los (als bij oefening 4) en spring sierlijk af.

Durf nu echt te gaan staan!

Met dank aan Sifra Nooter, www.sifranooter.nl