

## MET DEZE BUIKADEMHALINGSOEFENINGEN

### Buikademhaling met cijfers

#### 1. Doe de '4 - 7 - 8'

Laat je leerlingen rechtop zitten aan hun bank. Geef volgende instructies: adem vier seconden rustig en diep in via je neus. Hou die adem zeven seconden vast en adem acht seconden lang via je mond weer uit.

#### 2. Doe de '5 - 5 - 10'

Laat je leerlingen rechtop zitten aan hun bank. Geef volgende instructies: adem vijf tellen in, hou je adem in voor vijf tellen en adem uit in 10 tellen.

#### 3. Tel tot 10

Volg dit ademhalingsritme en neem je leerlingen mee in volgend ritme:

Adem in - **EEN**, Adem uit - **TWEE**, Adem in - **DRIE**, Adem uit - **VIER**, Adem in - **VIJF**,  
Adem uit - **ZES**, Adem in - **ZEVEN**, Adem uit - **ACHT**, Adem in - **NEGEN**, Adem uit - **TIEN**

### Buikademhaling met technologie

#### 1. Volg de lijn

Zet [deze video](#) op in de klas en volg het balletje op de lijn. Het ritme is: 2 tellen in, 4 tellen uit en 2 tellen wachten. (<https://www.wai-not.be/page/article/6299/6265>)

#### 2. Volg de cirkel

Zet [deze video](#) op in de klas en volg de instructies in de vorm van de cirkel. Het beeld en geluid van het bos maken het relaxerende plaatje compleet. (<https://www.wai-not.be/page/article/6311/6265>)

### Buikademhaling met het lichaam

#### 1. Volg je vingers

Vraag aan de leerlingen om hun hand voor zich te houden, met hun handpalm naar zich gedraaid en hun vingers lichtjes uit elkaar. De wijsvinger van hun andere hand plaatsen ze onderaan hun duim.

Nu gaan ze langzaam naar de top van hun duim met de wijsvinger. Terwijl ze dit doen, ademen ze in. Vervolgens dalen ze af en ademen ze uit. Dit herhalen ze voor alle vijf de vingers. [Deze video](#) van Klasse demonstreert de oefening. ([https://www.youtube.com/watch?v=5NrD2c6HQ1c&t=31s&ab\\_channel=Klasse](https://www.youtube.com/watch?v=5NrD2c6HQ1c&t=31s&ab_channel=Klasse))

**Tip: je kan deze oefening ook in duo's laten uitvoeren.**

## MET DEZE BUIKADEMHALINGSOEFENINGEN

### 2. Schouders omhoog?

Soms is het niet duidelijk of je leerlingen nu ademen via hun buik of middenrif. Een makkelijke manier om dit te weten te komen, is vragen aan je leerlingen om recht te staan en hun handen op hun schouders te leggen. Vraag vervolgens om diep in en uit te ademen. Als hun schouders omhoog gaan, dan ademen ze niet via hun buik. Laat ze proberen tot het wel lukt!

### 3. Vorm een regenboog

Laat de leerlingen rechtop staan, met hun armen naast hun lichaam. De armen gaan omhoog bij een inademing, de armen gaan weer naar beneden bij een uitademing. Zo vorm je een regenboog met je armen.

[Deze video](#) (Engelstalig) demonstreert de oefening.

([https://www.youtube.com/watch?v=O29e4rRMv4&ab\\_channel=GoNoodle%7CGetMoving](https://www.youtube.com/watch?v=O29e4rRMv4&ab_channel=GoNoodle%7CGetMoving))

### 4. Neusgaten open en toe

Laat de leerlingen recht op hun stoel zitten. Geef volgende instructies: hou een neusgat dicht en adem in voor vijf seconden. Blokkeer vervolgens het andere neusgat en adem uit in 5 tellen.

---

## Buikademhaling met vormen

### 1. Driehoek

Teken een driehoek met gelijke zijden op het bord (en/of vraag aan alle leerlingen om een driehoek op een blad te tekenen).

Start onderaan links. Adem in voor drie tellen terwijl je met je vinger over de eerste zijde van de driehoek gaat. Hou je adem in voor drie tellen terwijl je over de tweede zijde glijdt met je vinger. Adem vervolgens uit terwijl je over de laatste zijde van de driehoek gaat.

### 2. Vierkant

Teken een vierkant op het bord (en/of vraag aan alle leerlingen om een vierkant op een blad te tekenen).

Start onderaan rechts. Adem in voor vier tellen en laat je vinger over de eerste zijde van het vierkant glijden. Hou je adem vier tellen in terwijl je over de tweede zijde gaat. Adem vervolgens in vier tellen uit terwijl je over de derde zijde gaat met je vinger. En hou tot slot nog vier tellen je adem in terwijl je over de laatste zijde gaat.

### 3. Acht

Teken een platte acht op het bord (en/of vraag aan alle leerlingen om een platte acht op een blad te tekenen).

Start in het midden van de acht. Volg de lijn met je vinger naar links en adem in. Als je terug in het midden komt, ga je met je vinger naar rechts en adem je uit.

## MET DEZE BUIKADEMHALINGSOEFENINGEN

### Buikademhaling met verbeelding

#### 1. Darth Vader

Vraag aan je leerlingen om zich in te beelden dat ze Darth Vader zijn (toon eventueel een afbeelding of video). Hoe gaat dat in zijn werk? Ze moeten zich inbeelden dat ze een rietje in hun mond hebben. Eerst ademen ze langzaam in langs het denkbeeldig rietje en nadien langzaam uit zoals [Darth Vader](https://www.youtube.com/watch?v=un8FAjXWOBY&ab_channel=CRAZYChannel). ([https://www.youtube.com/watch?v=un8FAjXWOBY&ab\\_channel=CRAZYChannel](https://www.youtube.com/watch?v=un8FAjXWOBY&ab_channel=CRAZYChannel))

#### 2. Golven

Zeg aan je leerlingen dat je de golven van de zee gaat nadoen. Geef volgende instructies: adem in en stel je voor dat de golven aan wal komen. Adem uit en stel je voor dat de golven stilletjesaan wegtrekken.

#### 3. Kleuren

Vertel je leerlingen dat jullie denkbeeldige kleuren gaan ademen. Geef volgende instructies: adem in en stel je voor dat je kalme, vrolijke, positieve kleuren inademt. Adem uit en stel je voor dat een kleur die staat voor stress, angst, ... je lichaam verlaat.

---

### Buikademhaling met dieren

#### 1. Walvis

Met deze oefening gaan jullie een walvis nadoen. Hoe? Zit in kleermakerszit rechtop en adem diep in. Hou je adem vijf tellen in. Kantel vervolgens je hoofd omhoog en blaas uit (alsof je een walvis bent die boven water komt met het luchtgaatje).

Tip: je kan ook altijd vragen aan de leerlingen om hun hand om hun hoofd te leggen, zodat ze het luchtgaatje kunnen nabootsen.

#### 2. Slang

Met deze oefening gaan jullie een sissende slang nadoen. Hoe? Adem in, pauzeer kort en adem uit terwijl je een sissend geluid maakt zo lang als je kan.

#### 3. Honingbij

Dit keer doen jullie een vrolijk bijtje na. Hoe? Adem in en stel je voor dat je aan een bloem aan het ruiken bent. Adem uit en maak een hummend geluid van een honingbij. Probeer verschillende hummende manieren: hoog, laag, lang, kort, ...

# JE STRESS DE BAAS

## MET DEZE BUIKADEMHALINGSOEFENINGEN

### Buikademhaling met attributen

#### 1. Met een knuffeldier

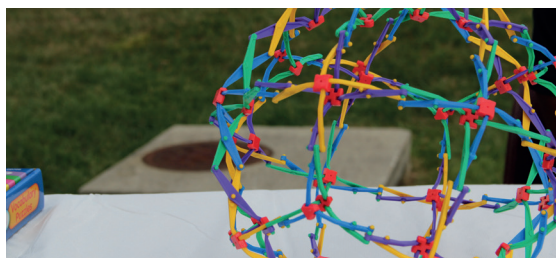
Vraag aan de leerlingen om zich op hun rug te leggen. Hun knuffelbeer zetten ze op hun buik. Als ze inademen moet hun beer omhoog gaan, bij het uitademen naar beneden. Zo leren ze het principe kennen van ademen vanuit de buik.

#### 2. Met een veertje

Neem een veertje in een tof kleurtje (je kan kiezen: vrolijk of kalm). Hou het veertje omhoog voor de klas en ga bij het inademen met je vinger langs de ene kant van de veer, en bij het uitademen langs de andere kant. Zo maak je in- en uitademing visueel voor de leerlingen.

#### 3. Met een Hoberman Sphere

Demonstreer het tempo van de ademhaling met een [Hobermansfeer](https://www.youtube.com/watch?v=YnNATiWYyx0&ab_channel=JanineHalloran). Adem in en trek de vorm uit, adem uit en duw de sfeer terug in. Dit symboliseert wat er zou moeten gebeuren met hun buik bij de in- en uitademing. ([https://www.youtube.com/watch?v=YnNATiWYyx0&ab\\_channel=JanineHalloran](https://www.youtube.com/watch?v=YnNATiWYyx0&ab_channel=JanineHalloran))



#### 4. Met een DIY-regenboog

Maak - samen met je leerlingen - een mooie regenboog met crêpepapier (zie voorbeeld rechts). Gebruik de regenboog vervolgens als attribuut om leerlingen goed te leren uitblazen (zodat het crêpepapier beweegt).



#### 5. Met bubbels

Geef elke leerling een kauwgombal en geef hen de opdracht om die zachtjes op te blazen tot een bubbel. Dit is een goede manier om hen te laten kennismaken met een trage, rustige manier van ademen.

(Bronnen: [www.wai-not.be](http://www.wai-not.be) en [copingskillsforkids.com/deep-breathing-exercises-for-kids](http://copingskillsforkids.com/deep-breathing-exercises-for-kids))