

NAUT | LESSUGGESTIE | GROEP 6

Werkblad ademhaling

Doe deze oefeningen samen. Je hebt nodig: een ballon en een stopwatch.

- 1 Ga naast je tafel staan. Leg een hand op je buik en een hand op je borst. Adem gewoon in en uit. Voel je je buik en je borst omhoog gaan? Wat gaat eerst omhoog en wat daarna? En wat gebeurt er nog meer in je lijf? Probeer het te beschrijven in maximaal drie zinnen.

- 2 Doe nu 20 kniebuigingen. Of zoveel dat je harder gaat ademen. Waar gaat je adem het snelst, in je borst of in je buik?

- 3 Meet met de stopwatch hoe lang het duurt voor je adem weer rustig is.

- 4 Blaas een ballon op. Probeer het met zo weinig mogelijk ademteugen te doen. Hoeveel teugen heb je nodig?

- 5 Houd je adem in. Meet met de stopwatch hoe lang het lukt.
