



## Diervormen (groep 1-4)

### Korte omschrijving

Wij gebruiken speciale dieroefeningen, meditaties en dierspelen voor een betere balans, meer kracht en gezondheid. Kinderen oefenen gedrag met dieren als voorbeeld. Het accent ligt op samen plezier maken en genieten van de bewegingen.

### Onderdelen

Vaste onderdelen zijn warming up oefeningen (=Chi Kung), diervormen o.b.v. de 6 Chinese helende klanken, speciale krachtoefeningen en korte stiltemomenten.

De kinderen leren hun 3 krachten regelen, hun 3 parels beschermen en samenwerken in groepen.

### Voordelen

Via diervormen kan de leerkracht en/of begeleider op een vroeg niveau vaststellen of de psychomotorische ontwikkeling van het kind naar wens verloopt. Ook de sociaal-emotionele instelling blijkt snel uit de oefeningen. Ze worden al honderden jaren toegepast in China.



## Kinder Chi Kung (groep 3-6)

### Korte omschrijving

Vanuit de diervormen en de Chinese warming up oefeningen, krijgen de kinderen nu veel meer balans, evenwicht, focus en concentratie oefeningen. Ook het samenwerken wordt veel meer geoefend.

### Onderdelen

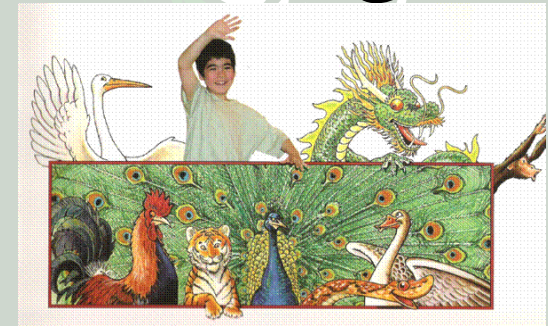
De vaste onderdelen zijn warming up oefeningen (=Chi Kung), diervormen, speciale balanshoudingen en korte stiltemomenten.

Het blijven speelse momenten waarbij de kinderen zichzelf leren oefenen.

### Voordelen

Via Kinder Chi Kung kan de leerkracht en/of begeleider op een vroeg niveau vaststellen hoe de kinderen op druk, lawaai, afleiding en rumoer zullen gaan reageren. Er wordt vooral gewerkt naar meer balans, stilte en innerlijke rust. De oefeningen zijn later bruikbaar binnen de weerbaarheidsprogramma's.

# Kinder- trainingen



Individuele Coaching  
Groepstrainingen  
Schooltrainingen  
Workshops  
Cursussen

### Meer informatie en aanmelding:

Jos Kleijnen, coach en trainer

[jwmkleijnen@hetnet.nl](mailto:jwmkleijnen@hetnet.nl)

[www.joskleijnen.nl](http://www.joskleijnen.nl)

Kvk.nr.: 12064894

06-19012464



## Kinder T'ai Chi (groep 5-8)

### Korte omschrijving

T'ai Chi bestaat al honderd jaren lang en is reeds vaak wetenschappelijk onderzocht. Het oefenen werkt zowel op fysiek, emotioneel als mentaal niveau. Kinderen worden er rustiger, meer ontspannen en soepeler van.

### Onderdelen

De onderdelen kunnen helemaal op maat worden gekozen afhankelijk van de behoeftes van de school en/of de begeleiding.

Kinderen oefenen zich in samenwerking, uitdrukken van eigen gevoelens, in beter leren ontspannen onder druk.

### Voordelen

T'ai Chi technieken kunnen kinderen leren beter om te gaan met stress, stemmingswisselingen en angsten. T'ai Chi lessen geven kinderen een fysieke ontwikkelingsimpuls. Ze dragen met name bij aan een gezonde, sociaal emotionele ontwikkeling op het mentale vlak.



## Marietje Kessels (groep 7-8)

### Korte omschrijving

Het MKP is in 1990 in Tilburg begonnen als een project zelfverdediging voor meisjes van groep 7 en 8. Vanaf 1994 nemen ook jongens deel. Ik werk vooral met de jongens. Bij de meiden zal het, in mijn geval, vooral om hardere weerbaarheid in noodsituaties gaan.

### Onderdelen

Kinderen leren beter op te komen voor zichzelf. Ze bespreken hoe je ongewenste situaties kunt voorkomen. Ze leren hoe je jezelf in veiligheid kunt brengen en hoe je om hulp kunt vragen. Ze leren ook echte zelfverdediging voor noodsituaties. De lessen vinden in gescheiden groepen, jongens of meisjes, plaats. Er hoort een werkschrift bij. Er moet altijd een leerkracht bij aanwezig zijn.

### Voordelen

Het MKP is volop uitgetest en uiterst effectief voor meiden als het gaat om mishandeling, externe druk en incest.



## Rots&Water (groep 7-8)

### Korte omschrijving

R&W is op dit moment het meest effectieve trainingsprogramma bij verruwing, verharding, en culturele verschillen. Wereldwijd zijn er meer dan 20.000 trainers en hulpverleners. Ik ben gecertificeerd Rots&Water trainer, Trainer voor meisjes en vrouwen en Advanced Trainer voor complete schoolteams.

### Onderdelen

R&W richt zich op de sociaal-emotionele ontwikkeling van zowel het basisschoolkind alswel puber en adolescent. Het leert jong en oud op een positieve, respectvolle wijze met elkaar om te gaan. Het heeft een positieve invloed op de ontwikkeling van het zelfvertrouwen en zelfbeeld, stelt in staat weloverwogen keuzes te maken en, indien nodig, een assertieve opstelling in te nemen.

### Voordelen

R&W is volop uitgetest en uiterst effectief voor jongens als het gaat om risicovol groepsgedrag en groepsagressie.