

Oefening	Yoga-oefening		Verhaal Het groeiende zaadje
1. heel klein zaadje	Lig in een bolletje op de vloer leg je armen ontspannen naast je lichaam sluit je ogen adem rustig in en uit		Je bent een heel klein zaadje en zit verscholen onder de grond. Je wacht tot de koude winter voorbij is en de lente eraan komt. Je neemt veel water op en groeit elke dag een beetje. Heel traag wordt je wat groter, dan barst je buitenste laagje en langzaam groei je.
2. gekiemd zaadje	Kom langzaam recht tot je op je knieën zit je billen blijven op de vloer laat je armen rustig langs je lichaam hangen		Je bent nu een gekiemd zaadje. Dankzij de zon en het water, kan je verder groeien.
3. een kiemplantje	Plaats je handen met de ruggen tegen elkaar		Je kiemplantje heeft nu blaadjes.
4. groeiende blaadjes	Breng je handen verder omhoog hou ze omhoog naast je hoofd		Je laat je blaadjes verder groeien.
5. dansende blaadjes	Wapper met je armen zachtjes van links naar rechts en terug		Je blaadjes dansen in de wind.
6. vallende regen	Buig zo ver mogelijk naar voren raak met je handen de grond aan zet je weer rechtop en strek je zo hoog mogelijk buig nog een keer zo ver mogelijk naar voren en herhaal nog een keer		De regen valt neer op de grond, je kiemplantje beweegt door de dikke druppels mee. Het stopt met regenen en je voelt de warme zon op je blaadjes. Dankzij de zon en het water uit de bodem, kan je verder groeien.
7. mooi plantje	Kom langzaam rechtop je knieën zijn nog een beetje gebogen blijf zo even staan adem diep in en uit		Je bent al een mooi plantje, maar je stengel moet nog wat langer en steviger worden.
8. stevige plant	Kom verder recht sta volledig recht ontspannen zet je voeten tegen elkaar steek je armen losjes in de lucht		Je bent nu een echte plant met een stevige stengel en frisse blaadjes. Maar wat mis je nog... een bloem.
9. mooie bloem	Kijk naar boven		Je plant heeft nu ook een mooie bloem, je bloemetje richt zich naar de zon.
10. naar de zon	Maak je zo groot mogelijk strek je hele lichaam en span even alles op		Je plantje groeit zo dicht mogelijk naar de zon.
11. bestuiving	Ga weer rustig ontspannen staan geef de persoon naast je een hand sluit je ogen adem rustig in en uit		Dankzij de wind komt een beetje stuifmeel van de bloem van de plant naast jou op jouw bloem terecht. Jullie materiaal versmelt, nu kunnen jullie zaden en vruchten vormen. Wat een belangrijke taak. Zo kunnen jullie er samen voor zorgen dat er nieuwe plantjes kunnen worden gevormd.

Sport & Spel



KINDERYOGA

THEMA: PLANT & ZAAD

Probeer de bovenstaande bewegingen uit te voeren en lees het verhaal Het groeiende zaadje



Provincie Antwerpen



Uit een zaadje kan een hele plant groeien,
die uiteindelijk vruchten en zaden kan vormen

Een plant heeft wel verschillende dingen nodig om te kunnen groeien. Het zaadje moet op de bodem terecht komen en daar water en voedingsstoffen kunnen opnemen. Het zaadje kan dan kiemen. Ook zonlicht is van levensbelang, zonlicht geeft de planten de energie die ze nodig hebben om te groeien en bloeien. Bestuiving is een belangrijke stap in de voortplanting van planten. Het verspreiden van de stuifmeelkorrels kan door bestuivers zoals bijen en hommels gebeuren of door de wind kan deze verspreiden. Als een stuifmeelkorrel op een andere plant van dezelfde soort belandt en bevruchting plaatsvindt, kunnen er nieuwe zaden gevormd worden. Deze worden dan op hun beurt weer verspreid en kunnen uitgroeien tot een nieuwe plant.

De telers moeten niet enkel zaadjes zaaien, maar moeten ook voor optimale omstandigheden zorgen, zodat uit de zaadjes planten kunnen groeien. Zo zorgen de telers voor water, voedingsstoffen en licht. Voor de productie van heel wat vruchten is het bovendien noodzakelijk dat de plant bloemen vormt en dat deze bevrucht worden. Bestuiving in de open lucht kan via de wind gebeuren, in de serre kiest de teler er echter voor om hommelnesten te plaatsen om bestuiving te bekomen.

hooibeekhoeve@provincieantwerpen.be • info@tgrom.be



Europees Landbouwfonds
voor Plattelandsontwikkeling:
Europa investeert
in zijn platteland

VLAAMSE
LAND
MAATSCHAPPIJ



Provincie
Antwerpen

'tgrOm