

# Yogaspelkaarten voor kinderen



Helen Purperhart



Helen Purperhart  
Yogaspelkaarten voor kinderen

# Introductie

De oefeningen zijn geschikt voor gebruik op scholen, de buitenschoolse opvang of thuis in het gezin. De yogaspelletjes kun je in tweetallen of in een groep doen. De oefeningen helpen bij het soepel en sterk maken van je lichaam en zijn niet prestatiegericht. Het gaat om samenwerken, verbonden raken, afspraken maken en vertrouwen hebben in elkaar. Door samen yoga te beoefenen leer je jezelf en elkaar respecteren.

# Helen Purperhart

De kaarten zijn bedacht door Helen Purperhart. Zij geeft kinderyoga-opleidingen aan docenten en is auteur van diverse kinderyoga-boeken en cd's.



Voor meer informatie over kinderyoga kun je kijken op [www.kinderyoga.nl](http://www.kinderyoga.nl).

De auteur en de uitgever stellen zich niet verantwoordelijk voor directe of indirecte schade als gevolg van het toepassen van de kaarten. Als je vragen hebt over yoga, kun je het best advies vragen aan een yogadocent.

Niets in deze uitgave mag worden veelevoudigd en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie, internet of op welke andere wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

# Gebruiksaanwijzing

- \* Start het yogaspel met de oefening op de *opwarmkaart*.
- \* Als je een spelletje onprettig vindt worden, zeg je dat. Spreek een stopsignaal af.
- \* Bekijk samen wat er allemaal mogelijk is; sommige oefeningen geven namelijk de vrijheid om te experimenteren.
- \* Doe de oefeningen voorzichtig, in overleg en met aandacht. Als je twijfelt, vraag je of iemand wil helpen bij de oefening.
- \* Trek je sokken uit voor een goede grip.

- \* Adem tijdens het oefenen rustig in en uit. Doe dat zoveel mogelijk door je neus.
- \* Doe de oefening zo vaak als je er samen plezier in hebt.
- \* Wissel als dat mogelijk is, bijvoorbeeld als jullie even groot en sterk zijn.
- \* Als een oefening aan één kant van je lichaam wordt uitgevoerd, doe hem dan ook aan de andere kant.
- \* Rond het spel af met de *navoel- en napraatkaart*. Jullie bespreken wat jullie fijn en minder fijn vonden.

# Opwarmkaart

Klop elkaar warm voordat jullie beginnen.

Ga tegenover elkaar staan.

Je partner staat rechtop en jij staat voorover gebogen.

Je partner klopt vanaf je schouders, langs je rug omlaag tot je enkels.

Jij klopt vanaf de enkels over de achterkant van de benen, omhoog tot de schouders.

Jullie kloppen gelijktijdig.

Sluit je ogen en voel hoe het stroomt in je lijf.

Open je ogen en kies een yogaspelkaart.

# Navoel- en napraatkaart

Sluit je ogen.

Adem rustig en voel na.

Open je ogen en bedank elkaar.

Vertel elkaar wat jullie fijn  
en minder fijn vonden.



Molen



# Molen



Jullie staan met de ruggen tegen elkaar.

Pak elkaars handen vast.

Adem in, breng de armen omhoog en strek je uit.

Adem uit, breng de armen aan een kant omlaag en buig opzij.

Kijk omhoog en blijf even zo staan.

Ga weer rechtop staan en laat de armen zakken.

Doe de oefening aan de andere kant.

Stoel



# Stoel



Julie zitten met de ruggen tegen elkaar.

Haak de armen in elkaar.

Zet je voeten op de grond en breng je knieën zover mogelijk naar je toe.

Duw stevig tegen elkaars rug en kom samen omhoog.

Ga ook weer samen omlaag.

# Draak



# Draak

Jullie staan tegenover elkaar. Je partner tilt je op. Sla je benen om je partner en kruis je enkels. Buig achterover en pak de enkels van je partner vast. Breng je hoofd omhoog tussen de benen van je partner. Je partner buigt voorover en zet de handen op de grond. Loop samen door de ruimte. Zet je handen op de grond en laat je benen los.

