

Helen Purperhart

Kinderyoga Avonturen Box

Auteur van de
Kinderyogakaarten



Helen Purperhart
Kinderyoga Avonturen Box

Uitleg kaarten

Iedere serie bestaat uit 6 kaarten in een bepaald thema met bewegen, massage, fantasie- en adem oefeningen. Iedere serie heeft zijn eigen kleur. Je kunt de kaarten die bij een serie horen herkennen aan de kleur van de stip op het kaartje. Op de voorkant van de kaart staat een toverspreuk en op de achterkant uitleg van de oefening. Kinderen kunnen met de kaarten ook een eigen thema bedenken, kaarten kiezen die daarbij passen en eigen variaties van oefeningen verzinnen. Wees vooral zelf creatief!

Thema's:

In het bos = 

Winterpret = 

Op de boerderij = 

Bij de indianen = 

In de dierentuin = 

In de ruimte = 

In de woestijn = 

Onder water = 

Eend

Ik kwek als de beste.





Eend

Je zit op je hurken.

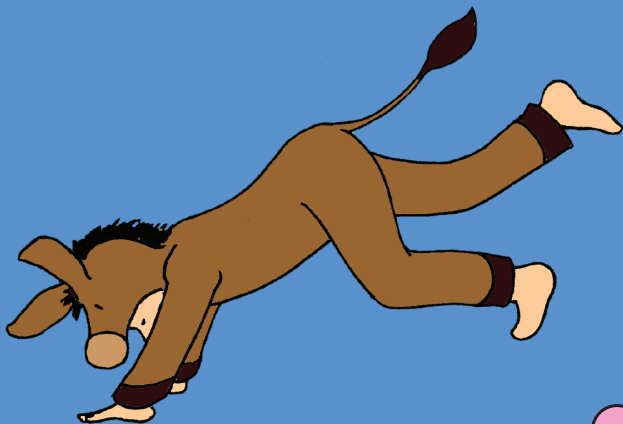
Steek je duimen onder je oksels.

Loop wapperend met je ellebogen
kleine stapjes vooruit.

Waggel zo door de ruimte.

Ezel

Ik ben een doorzetter.





Ezel

Je staat op handen en voeten
met gebogen knieën.

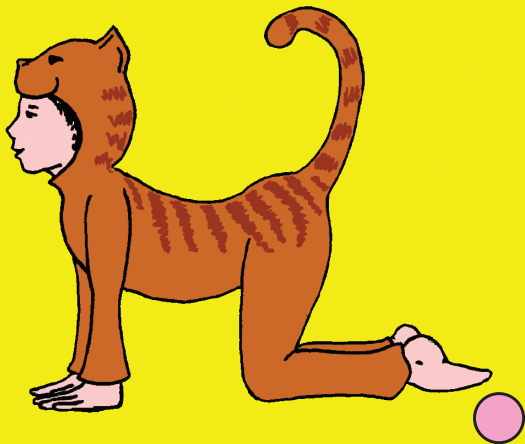
Zwaai in één beweging je ene voet omhoog
en neem je andere been mee.

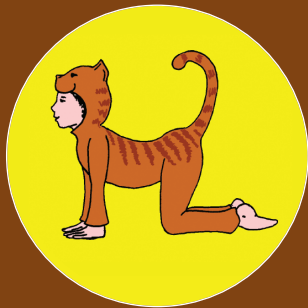
Als je voeten weer neerkomen zwaai je
met je andere voet omhoog.

Doe dit een paar keer.

Kat

Ik geniet van de dingen.





Kat

Je zit op handen en knieën.

Maak je rug hol door je buik naar beneden en je hoofd naar achteren te brengen.

Maak je rug bol door je rug omhoog en je hoofd naar voren te brengen.

Doe dit een paar keer.

Koe

Ik neem de tijd
voor dingen.





Koe

Je zit in de kleermakerszit.

Schuif je linkerbeen over je rechterbeen naar achteren.

Leg je rechterhand op je rechterschouder en je linkerhand op je onderrug.

Breng beide handen naar elkaar toe op je rug.

Adem in en zeg tijdens een uitademing 'BOEEE'.

Doe de oefening aan de andere kant.