

YogaBingo

Het print e-book

Maan



Je staat rechtop.
Strek een arm
boven je hoofd.
Buig langzaam opzij.
Kijk omhoog.

Ik ben een maan
en ik sta rechtop!
Wanneer sta jij rechtop?

Kano

Je zit rechtop.



Poort

Kniel met gestrekte
bovenbenen.
Strek een been opzij.
Leg je hand op je been.
Strek je andere arm
boven je hoofd.
Buig langzaam opzij.
Kijk omhoog.

Ik ben een poort
en ik sta rechtop!
Wanneer sta jij rechtop?



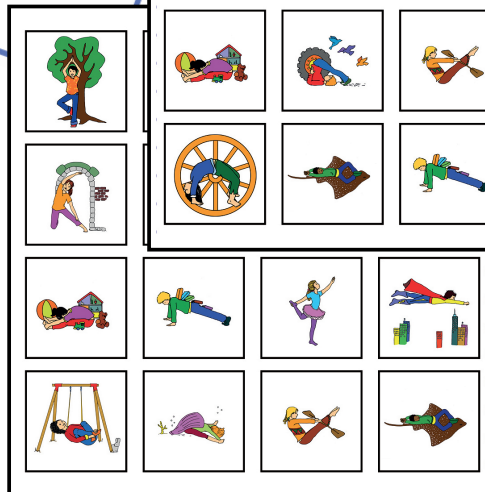
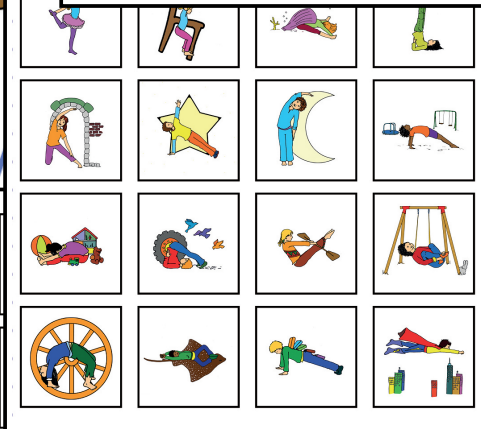
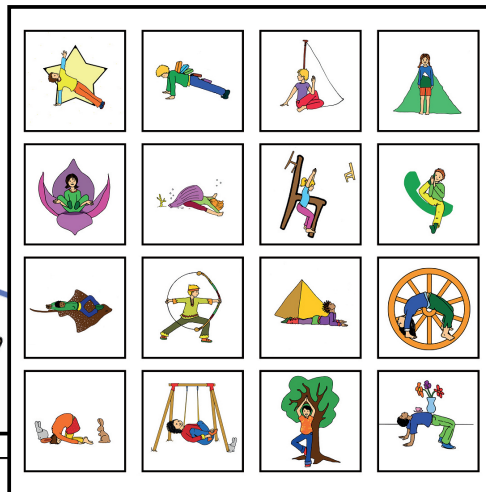
Strek je armen
omhoog.

Kaars



Je ligt op je rug. Breng je
knieën naar je voorhoofd.
Steun met je handen tegen
je onderrug. Strek je benen
recht omhoog. Blijf stil liggen.

Ik ben een kaars en ik geef licht!
Wat geef jij graag?



Helen Purperhart

Illustraties: Barbara van Amelsfort

Voorwoord

Het Yogabingospel is ontwikkeld door Helen Purperhart. Kinderyoga hoeft niet zweverig te zijn. Met Yogabingo kunnen kinderen op een leuke manier samen spelen, ontspannen, bewegen en zichzelf en elkaar ontdekken. Het Yogabingospel maakt yoga licht, leuk en toegankelijk voor alle kinderen. Door te spelen met yoga leren kinderen hun lichaam beter voelen, begrijpen ze wat er in hen gebeurt en ontwikkelen ze meer zelfvertrouwen.

Dit spel is gemaakt voor iedereen die kinderen heeft of met kinderen werkt. Je hebt geen uitgebreide yoga-ervaring nodig. Met dit spel kun je kinderen op een eenvoudige en speelse manier laten kennismaken met yoga, beweging en ontspanning.

Tijdens het spel oefenen kinderen verschillende yogahoudingen, leren ze hun energie bewegen en ontdekken ze spelenderwijs hun eigen kracht en mogelijkheden. Zo ontstaat er ruimte voor plezier, verbinding en groei. Voor de kinderen, maar vaak ook voor jou als begeleider.

Ben je enthousiast over het e-book? Laat het me weten in een review op Instagram en tag @helenpurperhart in je bericht.

Liefs,

Helen Purperhart
onlinekinderyoga.nl



Uitleg Yogabingo

In deze PDF vind je yogakaarten en bingokaarten die je eerst kunt uitknippen langs de stippellijnen. Met deze kaarten speel je met minimaal drie kinderen een speelse en actieve yogabingo.

Vorbereiding

Knip alle yogakaarten en bingokaarten uit langs de stippellijnen. Schud daarna de kaarten goed door elkaar en leg ze omgekeerd op een stapel. Iedere speler krijgt een bingokaart en een pen of potlood.

Zo speel je het spel

- Een speler draait steeds de bovenste kaart van de stapel om. Op de kaart staat een yogahouding.
- De spelers die deze houding op hun bingoblad hebben staan, zetten een kruisje in het vakje.
- Je kunt er ook voor kiezen om steentjes of muntjes op het bingoblad te leggen, zodat het blad opnieuw gebruikt kan worden.
- Heeft iemand een rijtje vol? Dat kan horizontaal, verticaal of diagonaal zijn. Dan roept die speler YOGA!
- De winnaar mag vervolgens de yogahoudingen van het rijtje voordoen. De andere spelers doen mee.

Spelsuggesties

Je kunt Yogabingo op verschillende manieren spelen:

- Speel door tot het hele bingoblad vol is.
- Draai het bingoblad om en speel nog een ronde.
- Doe voordat je begint eerst samen alle yogahoudingen.
- Laat een speler een houding voordoen terwijl de anderen raden welke het is.
- Trek een kaart en doe meteen samen de yogaoefening.
- Lees de vraag of zin op de kaart hardop voor en ga er samen over in gesprek.

Je ligt op je buik met gestrekte benen.
Je onderarmen liggen op de grond.
Strek je bovenarmen en duw je borst van de grond.
Kijk omhoog.

*Ik ben een sfinx en ik bewaak de piramide!
Wat bewaak jij?*



Je zit rechtop met gestrekte benen.
Buig je knieën en zet je voeten op de grond.
Zet handen achter je op de grond.
Kom met je buik zover mogelijk omhoog.

*Ik ben een tafel en ik ben gedekt!
Wat vind jij lekker?*

