

# 53 Kinderyoga Groepsspelletjes

ideaal  
voor school  
en op de BSO



**Helen Purperhart**

Illustraties: Barbara van Amelsfort

Auteur: Helen Purperhart

Omslag en vormgeving: Barbara van Amelsfort

**© Helen Purperhart – Kinderyoga Academie**

Dit e-book is ontwikkeld door Helen Purperhart. Zij geeft sinds 1998 opleidingen op het gebied van yoga en meditatie voor kinderen. Zij is tevens auteur van diverse kinderyoga boeken en kaarten.

Alle rechten voorbehouden. Niets van deze digitale uitgave mag worden gereproduceerd, op welke manier dan ook, zonder schriftelijke toestemming van de auteur, behalve in het geval van korte aanhalingen gebruikt in beschouwende artikelen of recensies uiteraard met vermelding van de bron.  
Check: [kinderyoga.nl](http://kinderyoga.nl)

# Inhoudsopgave volledige ebook

Voorwoord	5
Ontwikkeling stimuleren	6
Tips voor de docent	7
Aan de slag	9
Ademtrappetje	10
Balletje blazen	11
Ballonrace	12
Blaaskusjes	13
Beeldentrekker	14
Beeldhouwer	15
Bomen en wind	16
Boomstammen	17
Buschauffeur	18
Cijfers lopen	19
Duizendpoot	20
Fluisterpost	21
Fotoshoot	22
Handjeklap	23
Hijskraan	24
In de knoop	25
Kegelen	26
Kleedje draaien	27
Kleefpasta	28
Knuffeltikkertje	29
Lachebek	30
Letteryoga	31
Machine	32
Mandala	33
Mattendans	34
Memorie	35
Museum	36

Monster	37
Omgekeerde wereld	38
Opwindpop	39
Rodeo	40
Ruggenspraak	41
Slapende beer	42
Sluipende tijgers	43
Stoel zitten	44
Streepjesyoga	45
Superyogi	46
Tekenmassage	47
Tuimelaar	48
Tunnel	49
Voeten worstelen	50
Vormen	51
Vriend en vijand	52
Vriezen en dooien	53
Wave	54
Wie is het?	55
Worm	56
Yogadans	57
Yogaketting	58
Yogatikkertje	59
Yogi koekoek	60
Yogi zegt	61
Zoem bijtjes	62
Meer inspiratie	63

# Voor dat je begint

Dit e-book bevat een voorproefje van het e-book *Kinderyoga Groepsspelletjes*. Spelenderwijs leren en groeien staat centraal. Kinderen ontdekken, verbinden, proberen uit, verleggen grenzen en beleven samen plezier. Kinderyoga groepsspelletjes zijn veel meer dan een leuke activiteit. Ze zijn een krachtig middel om de ontwikkeling van kinderen te stimuleren. Tijdens het spelen oefenen ze sociale vaardigheden, bouwen ze aan emotionele veerkracht, versterken ze hun motoriek en ontwikkelen ze hun creatief en probleemoplossend vermogen. Ook groeit hun zelfvertrouwen doordat ze ervaren dat meedoen, proberen en jezelf laten zien veilig en waardevol is.

Of je nu werkt in je eigen yogapraktijk, het onderwijs, de kinderopvang, de begeleiding of thuis met kinderen speelt: dit e-book wil je inspireren om spel bewust in te zetten als bron van plezier, verbinding en groei. De meeste spelletjes zijn eenvoudig, vragen weinig voorbereiding en zijn direct toepasbaar. Sommige zul je herkennen als oud-Hollandse spelletjes in een yogajasje. Je kunt ze gebruiken tijdens een les, als energizer of op elk spontaan speelmoment.

Ik wens je veel plezier en inspiratie. En vooral: veel verwondering over wat spel allemaal in beweging kan zetten.

Liefs,  
Helen Purperhart

P.S. Ben je enthousiast over dit e-book?  
Deel gerust je ervaring op Instagram en tag @helenpurperhart in je bericht!



# Tips voor de docent

Spel begeleiden is een kunst. Niet omdat het ingewikkeld is, maar omdat het vraagt om aandacht, afstemming en een vleugje speelsheid. Met onderstaande tips zorg je voor een ontspannen en veilige spelevaring voor iedereen.

## 1. Lees het spel vooraf goed door

Zorg dat je het verloop en de regels kent, zodat je het spel soepel kunt uitleggen én aanpassen indien nodig.

## 2. Zorg voor duidelijkheid bij de start

Leg de regels kort en helder uit. Gebruik eenvoudige taal, geef indien nodig een voorbeeld en laat kinderen vragen stellen. Zo weet iedereen wat de bedoeling is voordat het spel begint.

## 3. Stem af op de groep

Een spel kan nog zo leuk zijn, maar als de energie laag is of er veel onrust is, past het misschien niet bij dat moment. Kies dan een rustiger of meer verbindend spel.

## 4. Benoem de bedoeling van het spel

Zeg bijvoorbeeld: "Bij dit spel gaat het niet om winnen, maar om samenwerken." Of: "Kijk eens of je goed kunt luisteren naar wat de ander zegt." Zo krijgt het spel meer diepgang zonder belerend te zijn.

## 5. Speel zelf mee als dat kan

Kinderen vinden het geweldig als jij meedoet. Het verlaagt de drempel, versterkt de band en verhoogt de betrokkenheid.

## 6. Geef ruimte aan emoties

Lachen, mopperen, huilen of balen hoort erbij. Begeleid zonder oordeel. Bijvoorbeeld: "Ik zie dat je baalt omdat je af bent. Dat is ook niet leuk."

## **7. Wissel af tussen actief en rustig**

Zo houd je de energie in balans en voorkom je overprikkeling of verveling.

## **8. Laat meedoen een uitnodiging zijn, geen verplichting**

Dwingen werkt averechts. Geef kinderen de ruimte om te kijken of even over te slaan. Vaak doen ze later alsnog mee, op hun eigen tempo.

## **9. Spreek een rustsignaal af**

Gebruik bijvoorbeeld een belletje, klankschaal of handgebaar als teken om stil te worden, zodat je je stem niet hoeft te verheffen.

## **10. Kies een veilige en ruime plek**

Zorg dat kinderen zich vrij kunnen bewegen en voldoende ruimte hebben. Dat bevordert niet alleen de veiligheid, maar ook het speelplezier!

# Aan de slag

In dit deel van het e-book vind je de 53 groepsspelletjes. Het zijn veelal bekende spellen, maar dan aangevuld met speelse yogatwist. Denk aan bewegen, ademen, voelen met al je zintuigen en bewust zijn in contact met jezelf en de ander.

De spelletjes variëren van actief tot rustig, van speels tot reflectief. Sommige dagen vraagt de groep om een energieke start, andere momenten juist om kalmte of verbinding. Je vindt voor elke situatie wel iets passends voor je groep. De meeste spellen zijn laagdrempelig, snel in te zetten en vragen weinig tot geen voorbereiding of materialen.

Voor docenten, leerkrachten en pedagogisch medewerkers zijn deze spellen een waardevolle aanvulling op hun lessen of begeleiding. Ook thuis kun je er zó mee aan de slag, bijvoorbeeld tijdens feestjes, partijtjes of een spontaan speelmoment.

Laat je inspireren en nodig kinderen uit om te bewegen, te ontspannen, te ontdekken en vooral samen te genieten. Veel speelplezier!



## Ademtrappetje

Ga allemaal in een lange rij op de grond zitten.

Eén kind gaat op zijn rug liggen.

Een ander kind legt zijn hoofd op de buik van het eerste kind.

Daarna sluit het volgende kind aan en legt zijn hoofd op de buik van degene vóór hem.

Zo ontstaat er een lange ademtrap.

Iedereen ligt stil, met de ogen gesloten.

Voel hoe jullie samen in- en uitademen.

*Kun je de ademgolf voelen bewegen door de hele groep?*



## Blaaskusjes

Speel het spel in een kring.

Er worden kusjes over en weer geblazen en gevangen.

Je kunt kusjes ook op verschillende plaatsen

op je lichaam terecht laten komen.

Geef het kusje aan de speler die tegenover je zit.

*Kun je de kusjes de kring rond laten gaan?*



## Buschauffeur

Je bent de buschauffeur.

Je zit vooraan in de bus met gesloten ogen.

Een aantal kinderen stappen stilletjes in en gaan achter je zitten.

De buschauffeur luistert goed naar de geluiden om zich heen.

*Kun je raden hoeveel kinderen er in de bus zijn gestapt?*



# Meer inspiratie?

Hopelijk heb je genoten van dit e-book vol groepsspelletjes en heb je ontdekt hoeveel kracht er in spel schuilt.

Wil je kinderen nóg meer meegeven? Ze niet alleen samen laten spelen, maar ook samen laten groeien met yoga? Dan nodig ik je uit om een volgende stap te zetten. Een stap richting een kinderyoga-opleiding die niet alleen kinderen raakt, maar ook jou. Bij de Kinderyoga Academie draait het om meer dan lesgeven. Het gaat om jou als docent. Om jouw speelsheid, jouw kracht, jouw hart.

Je leert hoe je kinderen op een liefdevolle, speelse en lichaamsgerichte manier begeleidt. Zodat ze beter kunnen voelen wat er in hun lijf leeft, hun emoties leren herkennen én een stevige basis in zichzelf ontwikkelen. Maar deze opleiding is meer dan kennis en tools. Het is een reis vol beweging, verbinding, creativiteit, humor en af en toe een traan van herkenning. Geen standaardlessen, maar een ontdekkings-tocht waarin ook jij mag spelen, helen en groeien.

Ben jij klaar om het verschil te maken – in het leven van kinderen én in dat van jezelf? Bekijk mijn opleidingen op [kinderyoga.nl](http://kinderyoga.nl) en ontdek wat bij jou past.

Liefs,

Helen Purperhart  
[onlinekinderyoga.nl](http://onlinekinderyoga.nl)