

10

LEUKSTE DIERENYOGA OEFENINGEN



KINDERYOGA
ACADEMIE

HELEN PURPERHART



© Helen Purperhart

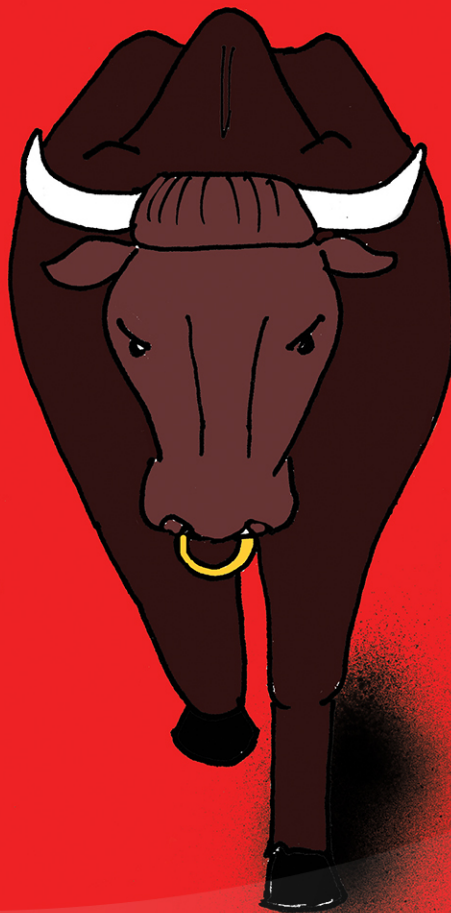
www.Kinderyoga.nl

Alle rechten voorbehouden. Niets van deze uitgave mag worden gereproduceerd zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Helen Purperhart.

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

INHOUD

Dit e-book is ontwikkeld om kinderyoga docenten en ouders te inspireren om op een speelse manier dierenyoga te doen met kinderen. De 10 dierenhoudingen maken een yogales speels en avontuurlijk. Dierenyoga helpt kinderen bij het vinden van balans, flexibiliteit, kracht en ontspanning. Trek soepel zittende kleding aan waarin je vrij kunt bewegen. Je kunt de oefeningen het beste op blote voeten doen, dan heb je de meeste grip. Het is belangrijk om bij iedere houding rustig door te blijven ademen zonder de adem vast te zetten. Als je de ogen sluit, voel je het effect op je lichaam beter, kun je beter je grenzen bewaken en voel je hoe je lichaam reageert.





Chimpansee

Je staat rechtop met je benen in een grote spreidstand.

Buig voorover met een rechte rug.

Zet je handen in het midden op de grond.

Kijk tussen je benen door naar achteren.



olifant

Je staat voorover gebogen met gestrekte benen.
Vouw je handen en laat je armen
naar beneden hangen.
Breng je armen omhoog en strek je uit.
Doe dit een aantal keer.



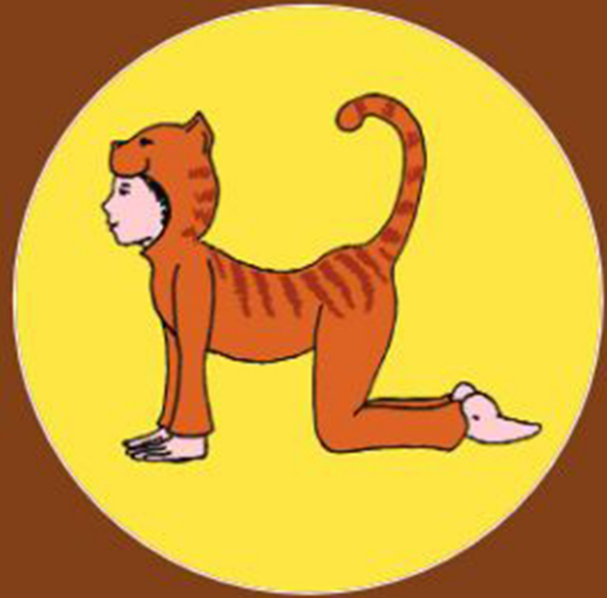
Giraf

Je staat rechtop.

Strek je armen boven je hoofd.

Je duimen wijzen naar boven, net als horens.

Loop met grote passen en gestrekte benen naar voren.



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.



Hond

Je zit op handen en knieën.

Zet je tenen in de grond en duw je billen in de lucht.

Strek je armen en benen.

Zet je voeten plat op de grond.

Kijk naar je buik.



Leeuw

Je zit op je hielen met je tenen op de grond.
Zet je handen voor je op de grond.
Draai je vingers richting je knieën
en strek je armen.
Steek je tong uit en brul als een leeuw.



Muis

Je zit met je billen op je hielen
Je handen liggen langs je lichaam naar achteren
op de grond.

Buig voorover. Je voorhoofd raakt de grond.
Maak jezelf heel klein.



Kameel

Je zit op je knieën met je bovenbenen gestrekt.
Zet je handen op je billen.
Buig je hoofd naar achteren.
Tik met je rechterhand je rechterenkel aan
en vervolgens met je linkerhand je linkerenkel.
Doe dit een aantal keer en kijk naar de enkel
die je aantikt.

Adelaar

Ga rechtop staan.
Breng je gewicht op je rechtervoet en til je linkervoet op. Kruis je linkerbovenbeen over je rechterbovenbeen en haak je linkervoet achter je rechterkuit. Streck je armen naar voren. Kruis je rechterarm boven je linkerarm. Buig je armen zodat je rechterelleboog in je linkerelleboog duwt. Doe je onderarmen omhoog en duw je handpalmen tegen elkaar. Wissel van kant en herhaal de oefening.





Slang

Ga op je buik liggen met je benen tegen elkaar.
Leg je handen naast je borst plat op de grond.
Duw je armen omhoog, zodat je bovenlichaam
van de grond komt.
Kijk naar voren.

KAARTENTIP

De oefeningen in dit e-book komen uit het doosje van de kinderyogakaarten. Hier vind je nog veel meer superleuke oefeningen van lenige, sterke en grappige dieren. De kaarten zijn verkrijgbaar op

www.kinderyogawinkel.nl

