

Helen Purperhart

De 50 beste
yogaspelletjes

Panta Rhei mini spelenboekenreeks

PANTARHEI
UITGEVERIJ

De 50 beste yogaspelletjes – Helen Purperhart

© 2020 Uitgeverij Panta Rhei, Katwijk

ISBN 978.90.8840.2029

NUR 190

Illustraties: Barbara van Amelsfort

Grafische verzorging: FTP-Focus to Prepress, Zoetermeer

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

INHOUD

Hoofdstuk 1	5
Yoga bewegingsspelletjes	
1 Yogi zegt	7
2 Welk dier ben ik?	8
3 Foto	9
4 In Holland staat een huis	10
5 Vader Abraham	11
6 Van zaadje tot plank	12
7 Trap	15
8 Tractor	16
9 Vliegtuig	17
10 In en uit de knoop	18
Hoofdstuk 2	19
Individuele yogaspelletjes	
11 Zintuigen	21
12 Duimelot	22
13 Dierengroet	23
14 Van slang tot kikker	24
15 Berenloop	26
16 Windkracht	27
17 Van rups tot vlinder	28
18 Krokodillenloop	30
19 Knuffeladem	31
20 Nachtgroet	32
Hoofdstuk 3	33
Partneroefeningen	
21 Bulldozer	35
22 Pannenkoek	36
23 Poffertjes	37
24 Rodeo	38
25 Muziekinstrument	40

26	Poort	41
27	Bus.....	42
28	Kruiwagen	43
29	Vriezen en dooien	44
30	Tunnel	46
Hoofdstuk 4		47
Dierenspelletjes		
31	Olifanten	49
32	Ossenpikkers	50
33	Konijnenjacht	51
34	Van kikkerdril tot kikker.....	52
35	Na-apen.....	54
36	Haas en schildpad.....	55
37	Kriebelspinnetje	56
38	Hansje pansje kevertje.....	58
39	Slak	59
40	Dierengroet	60
Hoofdstuk 5		61
Yogaoefeningen voor jongeren		
41	Ballonnen.....	63
42	Letters.....	64
43	Plassende hond	66
44	Boom.....	67
45	Zonnegroet	68
46	Maangroet	70
48	Sterrenegroet.....	72
48	Aardegroet	74
49	Hemelgroet	76
50	Ruggespraak	78

Hoofdstuk 1

Yoga bewegings- spelletjes



1. Yogi zegt...

Minimaal 4 spelers

Een speler is de yogi die opdrachten geeft.

Voordat de opdracht mag worden uitgevoerd moet er gezegd worden:

“Yogi zegt... ga in de boomhouding staan”

Als de opdracht wordt gegeven zonder ‘Yogi zegt’ ervoor mag de houding niet worden uitgevoerd.

Voert iemand de houding toch uit, dan valt hij af en gaat zitten.

Als de groep groot genoeg is kun je als er drie zitten een nieuwe yogi uitkiezen.

2. Welk dier ben ik?

Minimaal 4 spelers

Eén speler maakt het geluid van een dier.

Als de andere spelers het geluid herkennen veranderen ze in de desbetreffende dierenhouding.

Vervolgens mag een andere speler een dierengeluid maken en nemen de anderen deelnemers die dierenhouding aan.

