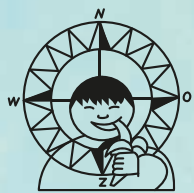


DOE ALS DE DIEREN EN BEWEEG MEE!

Maak je rug rond als een kat en strek je nek als een giraf.
Rek je helemaal uit en maak je lang als een slang.
Spring daarna vrolijk rond als een kikker en ga tot slot lekker liggen als een muisje dat rustig in slaap valt.

Veertien eenvoudige yoga-oefeningen voor kinderen.
Beweeg net als de dieren, alleen of met een groepje.

YOGA IS LEUK!



De Vier Windstreken

Op www.vierwindstreken.com kunt u zich aanmelden voor onze nieuwsbrief.
Hier vindt u ook al onze boeken en andere artikelen.

Nederlandse tekst van M.E. Ander
Oorspronkelijke titel: *Turnen wie die Tiere. Das große Yoga Buch für kleine Kinder*
© 2026 De Vier Windstreken, Rijswijk
© 2022 by CARLSEN Verlag GmbH, Hamburg, Germany
© 2022 tekst en illustraties: Doris Rübel

Alle rechten voorbehouden. Gedrukt in China
NUR 271, 228 / ISBN 978 94 6500 077 0

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze dan ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.
Gebruik van de inhoud van dit boek voor tekst- en datamining zoals bedoeld in artikel 15n en 15o van de Auteurswet is uitdrukkelijk voorbehouden.

ISBN 978 94 6500 077 0



9 789465 000770



Doris Rübel

BEWEGEN ALS DIEREN

De Vier Windstreken



Doris Rübel



BEWEGEN ALS DIEREN

Het grote yogaboek voor kleine kinderen



De Vier Windstreken

STEL JE VOOR, JE BENT EEN KIKKER

Je zit op je hurken, met je handen plat op de grond.
Dan duw je je billen langzaam omhoog
en weer naar beneden.

Lukt dat drie keer achter elkaar?



Kwaak!

Tot slot maak je een
grote kikkersprong
en zeg je heel hard:
KWAAK!

STEL JE VOOR, JE BENT EEN KAT



Ga op handen en knieën zitten en maak een ronde kattenrug.

Daarna laat je je rug naar beneden zakken. Duw je billen omhoog, steek je neus in de lucht en zeg: **MIAUW!**



Miauw!



STEL JE VOOR, JE BENT EEN HOND DIE NET WAKKER IS

Je staat op handen en voeten en rekt jezelf goed uit. Duw je billen omhoog en strek je armen.



Woef!

Kun je één been in de lucht steken? Nu ben je een hond die een plasje doet. Probeer het ook maar met je andere been. **WOF! WOF!**



STEL JE VOOR, JE BENT EEN SLANG

Je ligt op je buik met je
handen onder je schouders.
Je houdt je hoofd omhoog.



Duw nu met je armen je bovenlijf omhoog
en maak een sissend geluid.
ssSSSSss.



STEL JE VOOR, JE BENT EEN OLIFANT MET EEN LANGE SLURF



Pak je neus beet en steek je
andere arm door het gat.
Laat je arm slingeren
en stamp met je voeten.