

Gebruiksaanwijzing

Op de voorkant van iedere spelkaart staat een tekening met de naam van het spel en op de achterkant een beschrijving ervan. Uiteraard kunnen jullie ook samen jullie eigen spelregels toevoegen. Bij de meeste spelletjes is er geen competitie element. Als dit wel het geval is, is kun je erop toezien dat de kinderen leren omgaan met winnen en verliezen.

Probeer elk spel eerst zelf uit, zodat je het verloop ervan al een beetje kent. Leg het spel duidelijk uit en controleer of iedereen het heeft begrepen. Je kunt de kinderen bijvoorbeeld vragen om de uitleg in hun eigen woorden te herhalen of om het spel voor te doen. Wacht met je uitleg of aanwijzingen tot alle kinderen stilstaan, je kunnen zien, tot ze luisteren en je horen.

Spreek met de groep een signaal af voor 'rust' of 'luisteren'. Als je een belletje of klankschaal gebruikt, hoef je je stem niet te verheffen.

TIP: oefen met de Kinderyogakaarten of de YogaBingo-kaarten van dezelfde auteur om de houdingen beter onder de knie te krijgen.

Helen Purperhart

Helen Purperhart geeft opleidingen tot kinderyogadocent & kindercoach en is auteur van diverse kinderyogaboeken en cd's. Voor meer informatie over kinderyoga kun je kijken op www.kinderyoga.nl.



Ademtrappetje





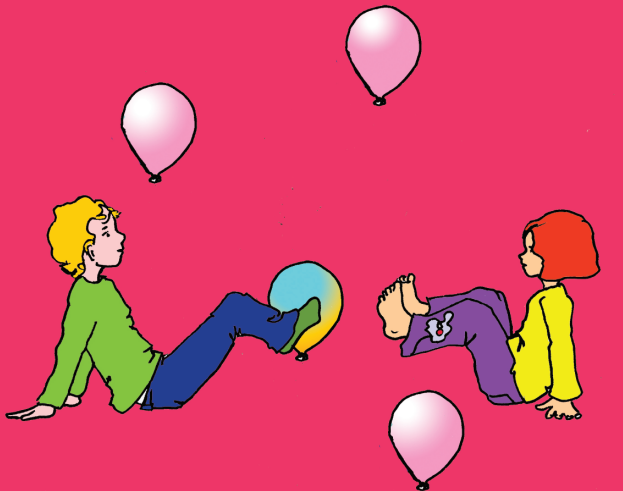
Ademtrappetje

Je ligt op je rug.

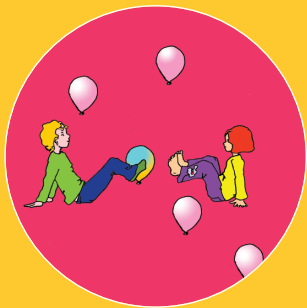
Een speler gaat ook op zijn rug liggen
en legt zijn hoofd op je buik.

De andere spelers sluiten op dezelfde manier
zigzaggend aan.

Blijf rustig liggen en voel hoe de zigzagtrap ademt.
Voel ook hoe het is als jullie lachen.



Ballon doorgeven



Ballon doorgeven

Je zit in een kring.

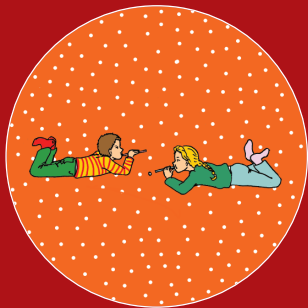
Klem een ballon tussen je voeten.

Geef de ballon door aan de speler die naast je zit.

Je mag je handen niet gebruiken.



Balletje blazen



Balletje blazen

Je ligt op je buik in de kring.

Blaas een pingpongballetje door een rietje
naar de speler tegenover je.

Die speler blaast het balletje naar een andere speler
tegenover hem.

Laat het pingpongballetje de kring rond gaan.