

IT'S YOGA TIME!

Deze yoga-kaarten kan je als volgt inzetten:

- Kaartje trekken en uitvoeren;
- Cijfers op de achterzijde kleven en draaien met het IKEA-rad;
- Kaartje uitbeelden en de rest van de klas is de spiegel en spiegelt de beweging;
- Opwarmer bij start van de dag;
- Yoga in de klas (volledige pakket kaarten);
- Teken een dier dat dezelfde pose uitvoert;
- Als reminder;
- ...

Bepaal met de groep zelf wat de exacte beweging is per kaart. Sommige kunnen op andere manieren geïnterpreteerd worden. Laat het uit de groep komen.

*Wil je dat het kind thuis iets telkens opnieuw inoefent tot het komt tot automatisatie? Dan kunnen deze kaarten ook ingezet worden. Geef de kaartjes mee naar huis en zet op de achterkant wat ze moeten inoefenen tijdens de beweging. Vb optellen en aftrekken tot 10; correcte tongpositie in rust; tafelsprongen; ...

Veel plezier ermee!

De credits voor dit mooie artwork gaat naar:





