

9

leeuw

vuisten TUSSEN je knieën hé,  
anders lijkt je wel een gorilla



Ga zitten je hielen  
knieën uit mekaar.  
Zet je vuisten tussen je knieën  
Maak een stoere leeuwborstkas.  
Kijk als een leeuw.  
Adem in ennnnn... Brul

kro-ko-dil

5



Ken je het liedje van Dirk Scheele?  
opzoeken!

Je ligt op je buik.  
Strek je armen naar voor.  
Op mekaar. Een krokodillenbek  
Draai op je ene zij, spreid je arm  
Draai op je andere zij,  
spreid je arm  
en gap!

4

ja-guar



Strek zeker ook eens je poten uit

Je zit op handen en knieën  
Maak een halle rug,  
Maak een bolle rug.

3

inkt-vis



Ga op je hielen zitten.  
Kom rechtop.  
Je hele bovenlichaam mag ontspannen  
heen en weer bewegen



ambazine #2



ABC - yoga  
G tot L



Zorg eerst dat je stevig met je voeten  
op de grond staat.  
Breng je armen naar boven,  
denk aan de flinke duimen. Reik naar boven  
afwisselend met je linker- en je rechterarm

Stap nu met gestrekte benen vooruit  
om te drinken:  
spreid je benen wijd.  
buig voorover  
met een rechte rug



Wel je armen gestrekt houden hé  
of je nek kraakt :)



gi-raf

1

Kom op handen en knieën  
Je polsen staan onder je schouders  
Vingers zijn goed gespreid,  
wijsvinger wijst naar voor.  
Krul je tenen in de mat,  
Strek je benen.  
Duw je hielen naar de mat

pootje omhoog?  
aja, soms moet dat hé



hond

2

Dank je wel  
Deze uitgave kwam tot stand met goedkeuring van  
@uitgeverij Die Keure  
Vanessa's bijdrage voor Muzemundo  
illustraties @ Marjolein van der Raad



© amba-amba.be