













## Extra opdrachten voor het werkboek: Namen van de Asana's

**Extra opdracht 1:** De namen van de houdingen lijken soms erg op elkaar. Kun jij de volgende namen aanvullen bij de juiste houdingen in de tabel hieronder?

- Padmasana
- Balasana
- Malasana
- Pasasana
- Navasana
- Lolasana

Houding	Stick-figure	Bijbehorende naam
		
		
		
		
		
		

**Extra opdracht 2:** Teken de stick-figures bij hun Sanskriet naam!

Kies uit de onderstaande stick-figures:



Sanskriet namen	Stick-figure
Upavistha Konasana	
Yoga Nidrasana	
Salamba Sarvangasana	
Urdhva Dhanurasana	
Utkatasana	
Virabhadrasana II	

**Extra opdracht 3:** Splits de onderstaande Sanskriet namen op in lettergrepen en vertaal ze met behulp van de gegeven woordenlijst.

**Asana** Houding  
**Baka** Kraanvogel  
**Dhanu** Boog  
**Go** Koe  
**Kapota** Duif  
**Kona** Hoek  
**Mukha** Gezicht / Hoofd

**Nata** Danser  
**Parsva** Zij / Lateraal  
**Raja** Koning  
**Supta** Liggend  
**Svana** Hond  
**Urdhva** Omhoog  
**Vira** Held

Sanskriet	Losse woorden	Vertaling
Parsvakonasana		
Kapotasana		
Gomukhasana		
Natarajasana		
Supta Virasana		
Urdhva Mukha Svanasana		
Bakasana		
Urdhva Dhanurasana		

**Extra opdracht 4:** Schrijf de volgende serie houdingen uit in stick-figures:

1. Adho Mukha Virasana
2. Adho Mukha Svanasana
3. Uttanasana,
4. Parsvottanasana
5. Parivrtta Trikonasana
6. Prasarita Padottanasana D
7. Ardha Hanumanasana
8. Paschimottanasana
9. Halasana
10. Salamba Sarvangasana
11. Jatar Parivartanasana
12. Savasana

1.	2.	3.	4.	5.	6.
7.	8.	9.	10.	11.	12.

***Verder oefenen? Bestel nu je eigen werkboek:***

[lienekesyogacompany.nl/namen-asanas-werkboek](https://lienekesyogacompany.nl/namen-asanas-werkboek)