

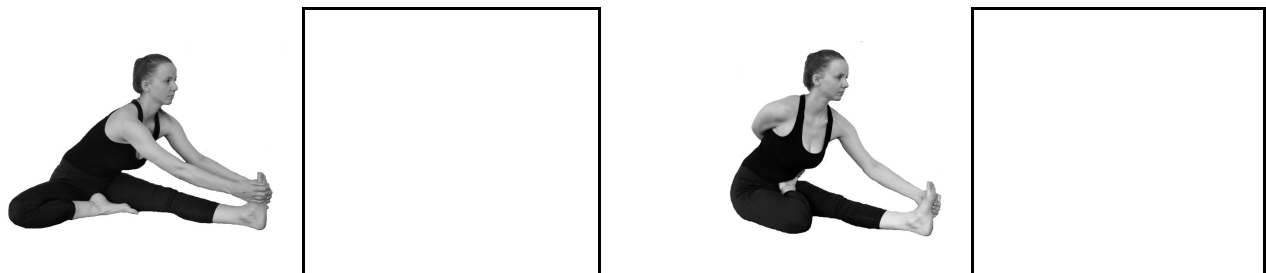
LYC Werkboek Alignment en Sequencing
VOORBEELDOPDRACHTEN -- Teken de Stick-Figures

OPDRACHT 1: Oefenen met tekenen

Staande houdingen: Teken eerst de benen, dan het bovenlichaam, het hoofd, en tot slot de armen.



Zittende houdingen: Teken eerst het lichaam + een been, het andere been, het hoofd, en tot slot een of beide armen.



OPDRACHT 2: Teken Parivrta Parsvakonasana - 6x



Parivrta Parsvakonasana is een van de moeilijkste staande houdingen, en daarom kun je deze het beste stapsgewijs oefenen. In de onderstaande foto's zie je 6 varianten van de houding, met verschillen in beenposities en armposities. De eindhouding heb ik gebruikt als voorbeeld. Teken alle varianten!

OPDRACHT 3: Teken de juiste Stick-Figure bij de houdingen



--	--	--	--	--

OPDRACHT 4: Teken deze korte yoga serie uit in Stick-Figures



--	--	--	--	--

