

# Lieneke's Yoga Academy

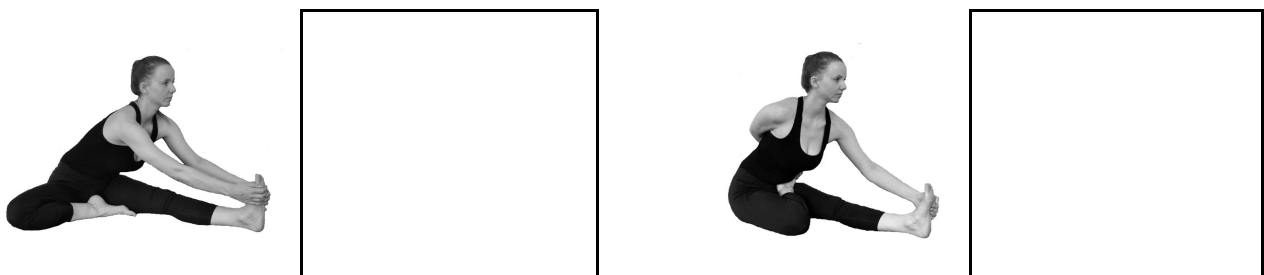
## VOORBEELDOPDRACHTEN: TEKEN DE STICK-FIGURES

### OPDRACHT 1: Oefenen met tekenen

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



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

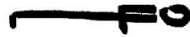


## OPDRACHT 2: Teken Parivrta Parsvakonasana - 6x



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**



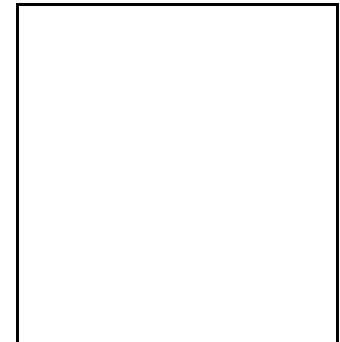
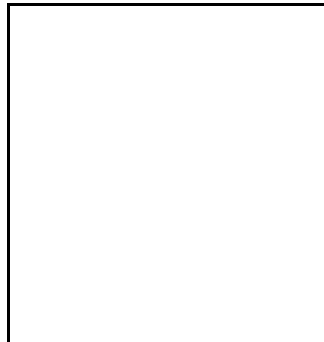
--	--	--	--	--

## OPDRACHT 5: Armbalans tekenen

Armbalans houdingen zijn de lastigste houdingen om te tekenen. Daarom eerst twee voorbeelden, Bakasana en Parsva Bakasana:



Wanneer je twist op een arm, of de benen tussen de armen door zijn, teken je beide armen. Wanneer de houding symmetrisch is, is het genoeg om de armen als een geheel te tekenen, zoals bij Bakasana hierboven.



**Dankjewel voor het maken van de opdrachten!**

De antwoorden (en meer vragen) vind je in het werkboek Alignment & Sequencing:

<https://lienekesyogaacademy.nl/werkboek-yoga-alignment-en-sequencing/>

*Verder oefenen met het tekenen van houdingen?*

Zie ook het werkboek Namen van de Asana's:

<https://lienekesyogaacademy.nl/namen-asanas-werkboek/>