
NAMEN VAN DE ASANA'S

Voorproefje opdrachten werkboek



Lieneke's Yoga Academy

PROEF OPDRACHT 1.1

Splits de onderstaande Sanskriet namen op in losse woorden en vertaal ze met behulp van de gegeven woordenlijst.

Ardha	Half	Paschima	Westen
Asana	Houding	Supta	Liggend
Bhadra	Vriend	Svana	Hond
Chandra	Maan	Tri	Drie
Hala	Ploeg	Urdhva	Omhoog
Indra	Koning	Ustra	Kameel
Kona	Hoek	Ut - tana	Intensief - strekken
Matsya	Vis	Vira	Held
Mukha	Gezicht / Hoofd		

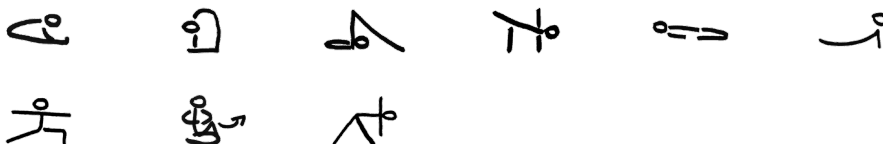
SANSKRIT	LOSSE WOORDEN	NEDERLANDS
Ardha Matsyendrasana		
Supta Virasana		
Ardha Chandrasana		
Paschimottanasana		
Ustrasana		
Virabhadrasana II		
Urdhva Mukha Svanasana		
Halasana		
Trikonasana		

PROEF OPDRACHT 1.2

Zoek de juiste stick-figure bij de Sanskriet naam en teken deze in het bijbehorende hokje.
(NB: In het [werkboek](#) zijn er foto's om je te helpen bij het identificeren van de houdingen/
stick-figures.)










SANSKRJET	STICK-FIGURE
Urdhva Mukha Svanasana	
Paschimottanasana	
Trikonasana	
Virabhadrasana II	
Halasana	
Ardha Matsyendrasana	
Ardha Chandrasana	
Ustrasana	
Supta Virasana	

Kies uit deze Stick-figures:









PROEF OPDRACHT 1.3

Geef de Sanskriet naam en de Nederlandse vertaling bij de stick-figures.

STICK-FIGURE	SANSKRIET	NEDERLANDS
		
		
		
		
		
		
		
		
		

PROEF OPDRACHT 1.4

Teken de ontbrekende stick-figures, en vul de ontbrekende Sanskriet namen en Nederlandse vertalingen in.

STICK-FIGURE	SANSKRJET	NEDERLANDS
		
		Krijger II
	Ardha Matsyendrasana	Halve Koning van de vissen houding
		Liggende heldhouding
	Trikonasana	
		Hond met het hoofd omlaag
	Ardha Chandrasana	
		Intensieve strekking van het westen houding
	Halasana	

VERDER OEFENEN?
BESTEL NU JE EIGEN WERKBOEK:

lienekesyogaacademy.nl/namen-asanas-werkboek