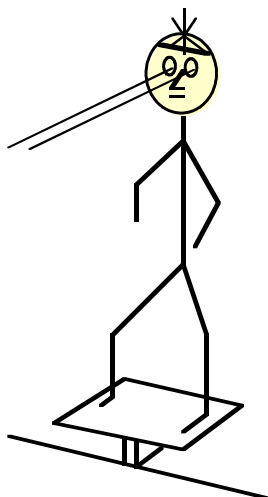


Optologisch Centrum Purmerend

wijkgezondheidscentrum "de overlander"
Overlanderstraat 463
1445 CN Purmerend
tel. 0299-646916 9-11 uur

Naam van de oefening : Balansplank met balkje



Code : Ev-bb-ba

Doel van de oefening : Tweezijdig lichaamsbesef

Evenwicht

Perifere waarneming

Lichaamsbesturing d.m.v. visuele veld

Benodigdheden

: Wankelplank (plank van 40x40x1.5 cm met een balkje van 40x9x4.5 cm)

Balkje wordt midden onder de plank gemaakt met de smalle zijde tegen de plank.

Procedure :

- 1e Ga op de plank staan met een voet rechts en een voet links en probeer in evenwicht te komen. Lukt dit nog niet, wip dan eerst een paar keer heen en weer van links naar rechts. Doe dit zo langzaam mogelijk. Probeer dan opnieuw in evenwicht te komen. Lukt dit, probeer dan de ogen op een punt in de ruimte te richten, zonder het evenwicht te verliezen.
- 2e Ga met een kussentje of tennisbal in de hand op de plank staan. Kijk naar een punt in de ruimte en probeer nu, zonder de balans kwijt te raken, de bal of het kussentje heen en weer te gooien van de rechter- naar de linker hand en terug zonder de balans kwijt te raken.
- 3e Hang een bal op aan een koord zodat, als je in balans staat op de plank, de bal ongeveer 40 cm van je af en op ooghoogte hangt. Breng nu met je hand de bal in beweging van rechts naar links en volg hem alleen met de ogen. Dus geen hoofdbeweging