

Optologisch Centrum Purmerend

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

Naam van de oefening : Luie Achten

Code : Bi-sr-8

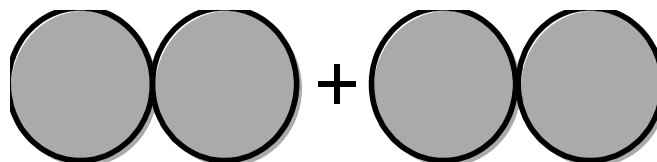
Doel van de oefening : Het verbeteren van tweezijdige bewegingspatronen die visueel geïntegreerd plaatsvinden.

Benodigheden : Een schoolbord.
Krijt

Procedure :

Plaats op het midden van het schoolbord een klein kruisje precies op neushoogte. Ga er netjes recht voor staan met het lichaam goed in balans. Neem nu in beide handen een stukje krijt en plaats dit aan de rechter en linker kant ongeveer 5 cm naast het kruisje, beweeg de handen symmetrisch, zodat er twee liggende (luie) achten op het schoolbord ontstaan rechts en links naast het kruisje. Let er op dat de bewegingen vloeiend gemaakt worden en dat de achten gelijk van vorm zijn. Gaat dit goed, maak dan ook de achten in tegenovergestelde richting. Later deze twee richtingen afwisselen.(b.v. 3 achten in de ene richting en 3 in de andere richting).

Gaat de symmetrische beweging goed, begin dan met een hand naast het kruisje en met de andere helemaal aan de buitenkant, zodat de handen alle twee tegelijk van rechts naar links bewegen en terug. Doe dit ook de andere kant op.



luie achten