

Naam van de oefening : bodycode 1

Code : Co-bc-1

Doel van de oefening : verbeteren van het lichaamsidee, de integratie van de verschillende ledematen en het verbeteren van de bilateraliteit.

Benodigdheden : oefenvel 1t/m 4

Procedure :

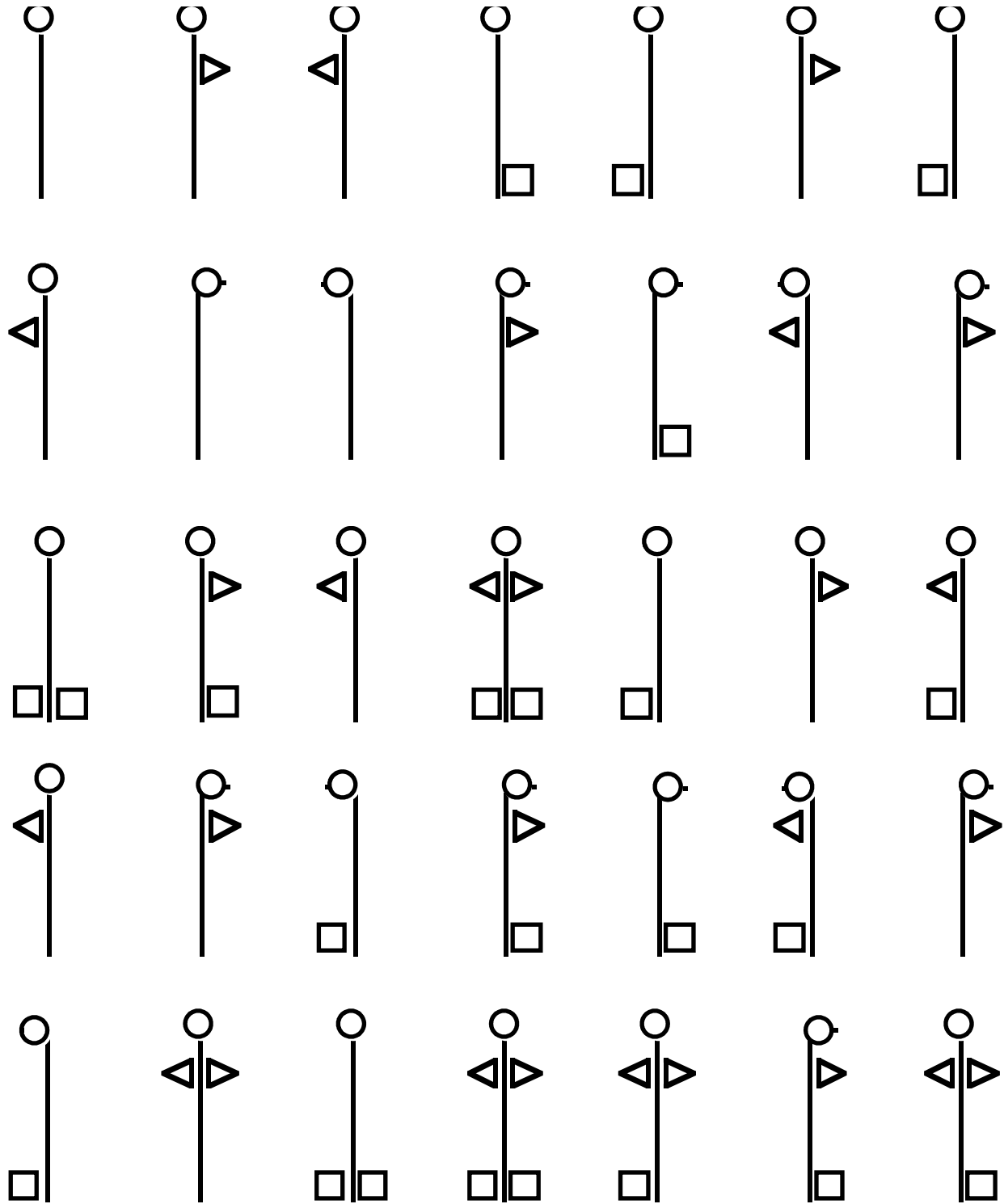
Hang het vel op ooghoogte aan de muur. Voer elke instructie (code) uit. Een driehoekje betekent arm opzij bewegen tot horizontaal. Een blokje betekent been opzij bewegen. Wanneer de cirkel uit het middenstaat betekent dat het hoofd gedraaid moet worden naar de betreffende kant. Stel je eerst voor hoe je het moet doen, en doe dat dan in één beweging. Let op dat er geen kleine bijbewegingen zijn.

Optologisch

Centrum

Purmerend

Wijkgezondheidscentrum "de Overlander"
Overlanderstraat 463
1445CN Purmerend
tel. 0299 646916 van 9 tot 11 uur

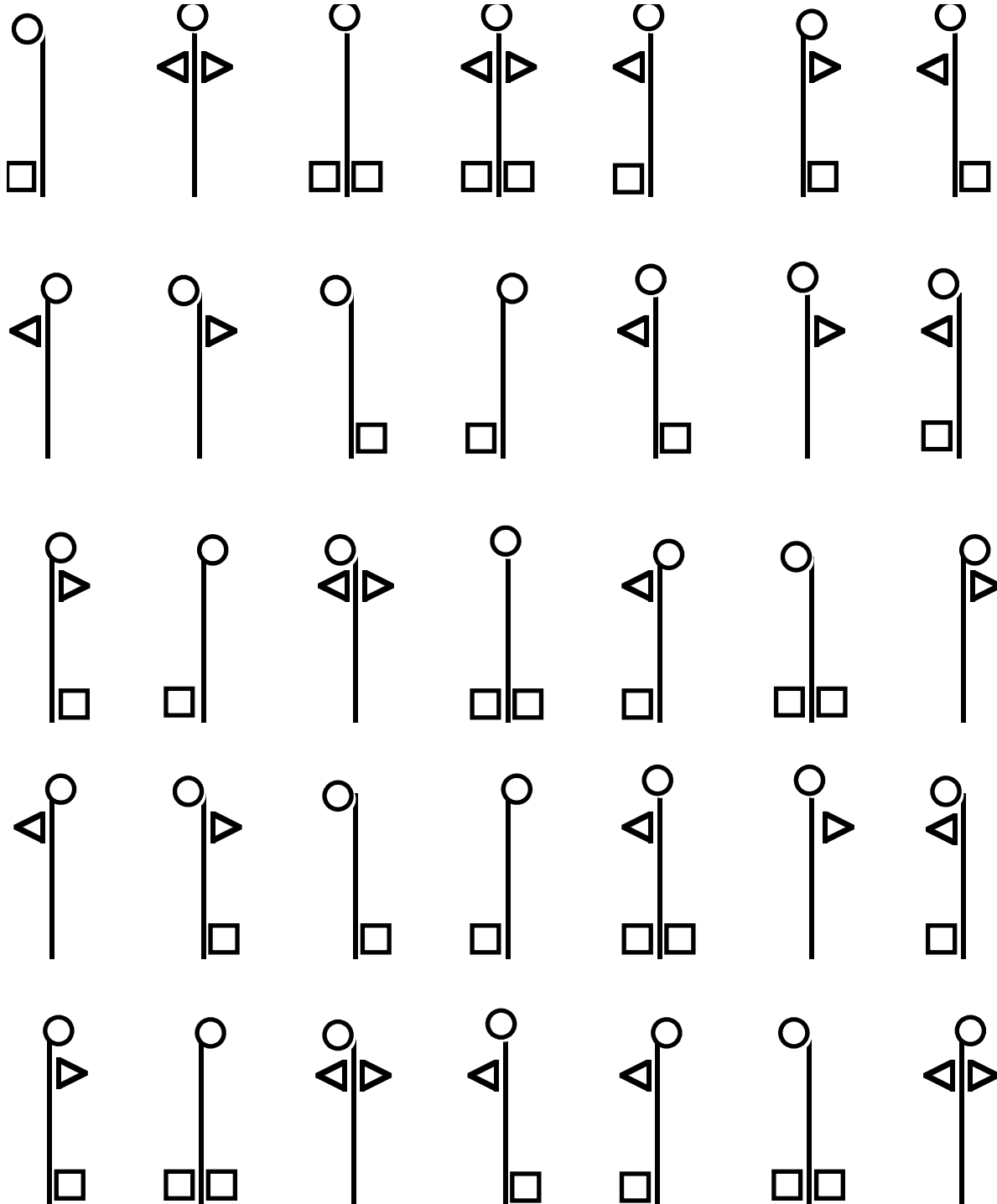


Optologisch

Centrum

Purmerend

Wijkgezondheidscentrum "de Overlander"
Overlanderstraat 463
1445CN Purmerend
tel. 0299 646916 van 9 tot 11 uur

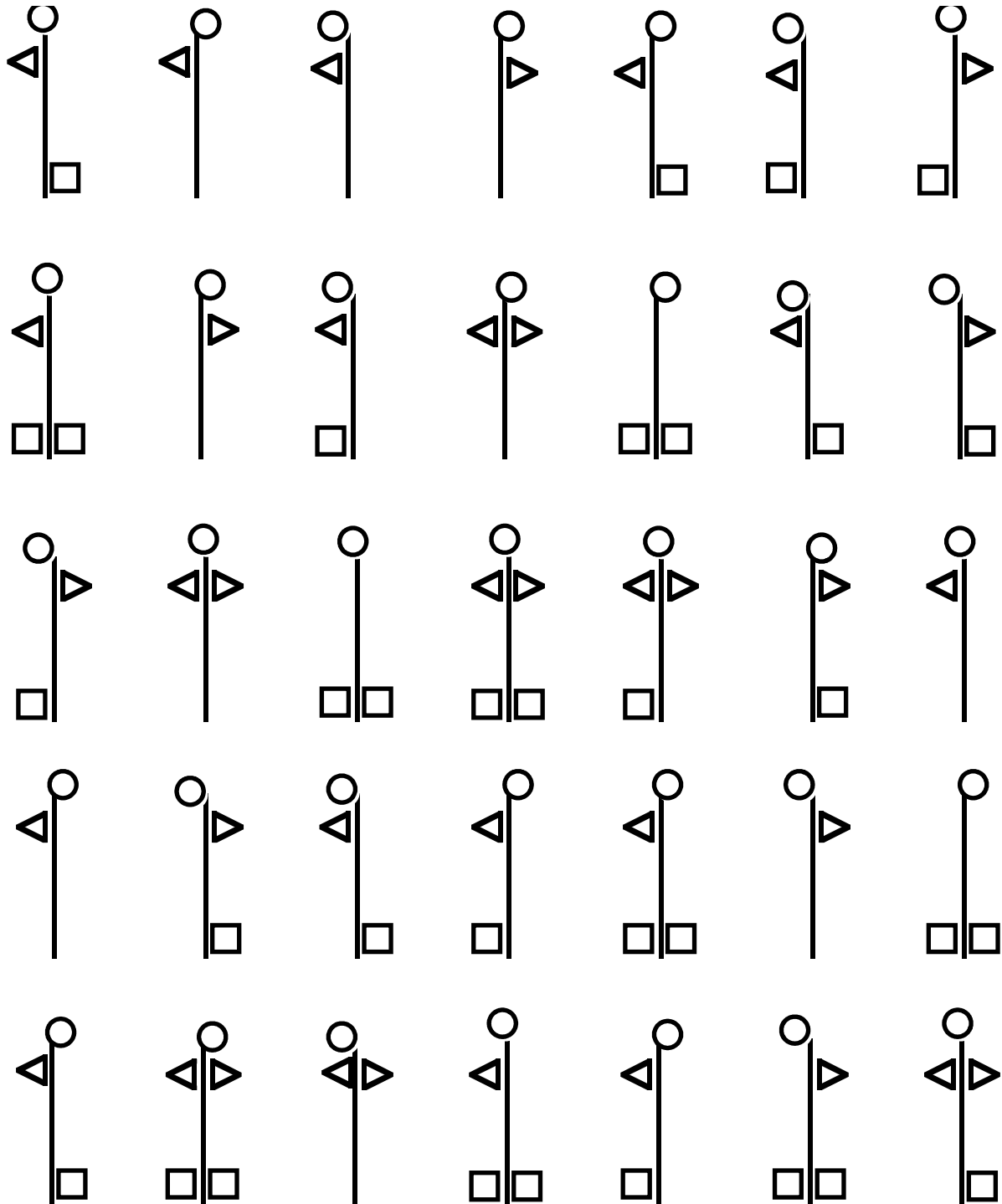


Optologisch

Centrum

Purmerend

Wijkgezondheidscentrum "de Overlander"
Overlanderstraat 463
1445CN Purmerend
tel. 0299 646916 van 9 tot 11 uur



Optologisch

Centrum

Purmerend

Wijkgezondheidscentrum "de Overlander"
Overlanderstraat 463
1445CN Purmerend
tel. 0299 646916 van 9 tot 11 uur

