

Optologisch Centrum Purmerend

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

Naam van de oefening : Sanetcoördinatie.

Code : Co-sa-1

Doel van de oefening : verbeteren van de integratie tussen het kijken, horen en bewegen.

Benodigdheden : een groot vel papier formaat A3. Maak daarop een cirkel van de cijfers van 1 t/m 12. De diameter moet ongeveer 30 cm zijn.
1 metronoom.

Procedure :
Stel de metronoom in op 1 tik per seconde. We gaan nu vier handelingen op rij verrichten.
Elke handeling duurt een tik. Voor je begint, ga je recht voor de cirkel met cijfers staan, die op ooghoogte is opgehangen.

De handelingen zijn:

Zoek (we zoeken met de ogen het 1e cijfer)

Kijk (we bewegen onze voorkeurshand met de wijsvinger naar de slaap)

Pak (we bewegen nu onze wijsvinger naar het cijfer en tikken het cijfer zachtjes aan)

Los (we laten onze hand weer tot naast ons lichaam zakken).

