

Naam van de oefening : Sanetcoördinatie.

Code : Co-sa-1

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

Benodigheden : 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).

Het is nu de bedoeling dat je deze vier handelingen om de beurt met je rechterhand en je linker hand gaat uitvoeren. Doet dit de gehele cirkel rond tot je alle cijfers hebt gehad. Gaat dit goed in ritme zonder coördinatie fouten dan mag je proberen bij de opdracht "Pak" met de rechterhand de linkervoet naar voeren te plaatsen zodat je een stapje maakt. Bij de opdracht "Los" stapje weer terug. Je krijgt nu een mooie kruisbeweging die op ritme plaats moet vinden.