

Optologisch Centrum Purmerend

Wijkgezondheidscentrum "de Overlander"
Overlanderstraat 463
1445 CN Purmerend
Tel. 0299 646916

Naam van de oefening : Pijlen lopen

Code : Di - ar - mo

Doel van de training : Verbeteren van de integratie tussen het waarnemen, luisteren en richting

Benodigdheden : Neem een A4 formaat vel papier en teken dit geheel vol met pijlen willekeurig naar recht links boven en naar beneden.
Een metronoom 60 tikken per minuut.

Procedure :

Luister naar het ritme van de metronoom.

Zet een stap naar voren, achter, links of rechts - in de richting van de pijlen, als je de tik hoort. Bij de volgende tik sluit je aan. Zeg hardop welke richting je gaat. Werk in de volgorde alsof je leest.

Voer dit zonder fouten uit.

Hierna zeg je welke richting de pijl uit gaat, maar je stapt de tegengestelde kant op.

Doe dit zonder aarzelen of fouten.

Nu stap je de goede kant op en zegt het tegengesteld.

Optologisch Centrum Purmerend

Wijkgezondheidscentrum "de Overlander"
Overlanderstraat 463
1445 CN Purmerend
Tel. 0299 646916

