

Optologisch Centrum Purmerend

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

Naam van de oefening : Evenwichtsbalk
Code : Ev-ba
Doel van de oefening : Verbeteren van evenwicht en integreren van waarneming en beweging en evenwicht.
Benodigdheden : Balk maat 4.5 x 9 cm en +/- 2 m lang

Procedure : Men kan beginnen met op de brede kant van de balk te lopen. (9cm.) Gaan alle oefeningen goed draai de balk dan een kwart slag en herhaal de oefening op de smalle kant van de balk.(4.5 cm.)

- 1 Voor en achteruit lopen over de balk. Doe dit voetje voor voetje. Let op het goed neerzettten van de voeten (voetje voor voetje en netjes recht.)
- 2 Kijk nu naar het einde van de balk en herhaal de procedure.
- 3 Kijk nu naar een punt op ooghoogte recht vooruit en herhaal de procedure.
- 4 Kijk nu naar een slingerend voorwerp, dat op oog hoogte is opgehangen, terwijl er over de balk gelopen wordt
- 5 Gooi nu kussentjes van de rechter hand naar de linkerhand terwijl er over de balk wordt gelopen.

