

# Optologisch Centrum Purmerend

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

Naam van de oefening : Lijn lopen

Code : Ev-ly-lo

Doel van de oefening : Lichaamsbesef  
Evenwicht

Procedure : Maak een rechte lijn op de grond.  
Loop over of langs de lijn volgens de onderstaande patronen.  
Let hierbij erop dat het lichaam goed stabiel en in balans blijft.  
Kijk naar een punt recht voor je en op oog hoogte.  
Verzin zelf alternatieve looppatronen

