

Doel van de oefening : Het verbeteren van het richten van de ogen en het bewust worden van de dubbelbeelden die daarbij optreden.

Code : Fi-kk-ko

Benodigheden : een koord van ongeveer 1 meter  
kralen van ongeveer 3-5 mm.

Procedure :

Neem het koord van  $\pm 1$  meter. De kralen, die elk een andere kleur hebben, worden op het koord bevestigd. De eerste vier om de 5 cm. en de rest om de 15 cm. Maak aan het einde een lusje zodat het koord aan een haakje vastgemaakt kan worden aan de muur. Het andere einde houden we bij de neus en we houden het koord goed strak terwijl we goed rechtop blijven staan. Let er ook op dat het hoofd recht gehouden wordt. Kijk naar de verste kraal en let op wat er met het koord gebeurt. Zie een dubbel koord dat kruist in de kraal waar je naar kijkt. Ga dan naar een kraal dichterbij kijken etc. tot je bij de dichtstbijzijnde kraal bent. Daarna weer naar de verste. Doe dit in een bepaald ritme. Bv. om de vier tellen naar de volgende kraal. Let op dat tijdens het tellen de dubbelbeelden goed waargenomen worden. Tevens moet het kruispunt van het koord precies in de kraal zijn waar naar gekeken wordt.

