

Naam van de oefening	: Fusie ver 1
Code	: Fu-v1
Doel van de oefening	: Het verbeteren van positieve fusiereserve
Benodigheden	: 2 oefenvellen V1 ver een potlood
Procedure	:

1e Hang de twee vellen op ooghoogte naast elkaar op en ga recht voor de cirkelfiguren staan.

2e Hou het potlood recht voor je neus.

3e Kijk naar het puntje van het potlood en let op wat er met de cirkelfiguren gebeurt.

4e Beweeg het potlood langzaam naar je toe tot er drie cirkelfiguren gezien worden (we zien er eerst 4 dan 3).

5e Probeer het middelste cirkelfiguur scherp te maken.

6e Herken de diepte in het middelste cirkelfiguur (welke cirkel is dichterbij de kleine of de grote).

7e Probeer het potlood weg te halen zonder verlies van scherpste of diepte in het middelste cirkelfiguur.

8e Probeer naar de cirkels toe te lopen en weer achteruit zonder dat het middelste cirkelfiguur

onscherp wordt, of dat er 4 of 2 cirkelfiguren ontstaan.

9e Probeer per dag de vellen met cirkelfiguren iets verder uit elkaar te hangen.

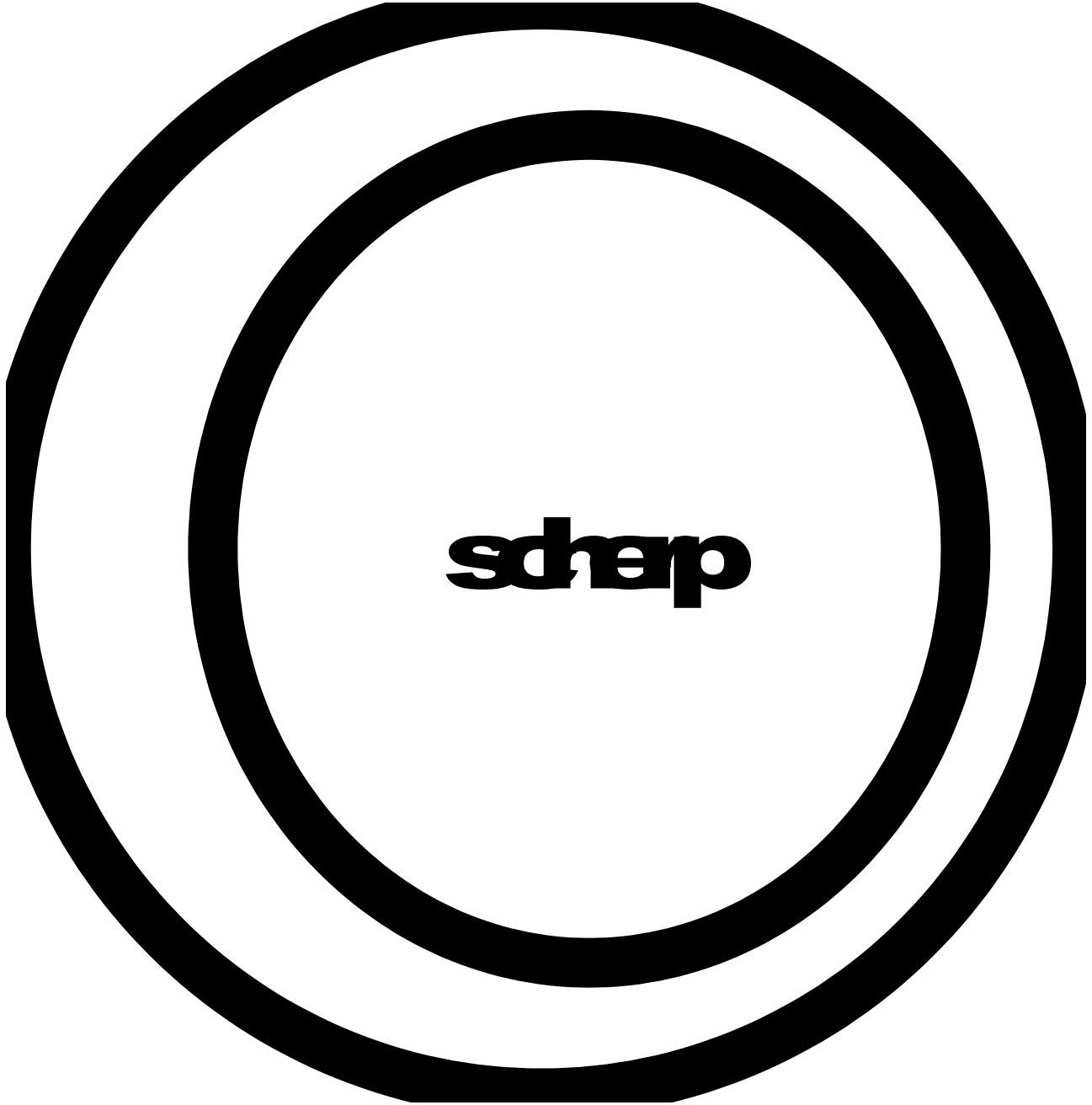
Doe dit alleen als de punten 4 t/m 8 goed zijn doorlopen.

Optologisch

Centrum

Purmerend

Wijkgezondheidscentrum "de Overlander"
Overlanderstraat 463
1445CN Purmerend
tel. 0299 646916 van 9 tot 11 uur



Optologisch

Centrum

Purmerend

Wijkgezondheidscentrum "de Overlander"
Overlanderstraat 463
1445CN Purmerend
tel. 0299 646916 van 9 tot 11 uur

