

Oefening voor

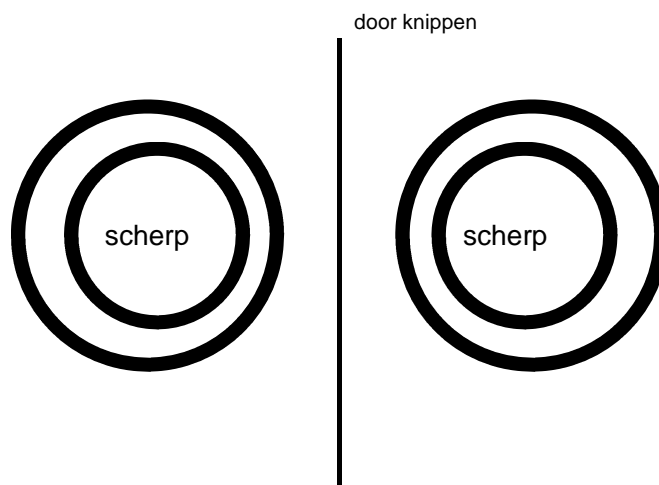
Naam van de oefening : Fusie Jump eso exo

Doel van de oefening : Opbouwen van fusie flexibiliteit

Benodigdheden : Fusie cirkels Klein
Stukje posterhouder

Procedure : Plaats de twee cirkelfiguren met de onderkant in de posterhouder met de zijkanten tegen elkaar aan. Hou de cirkels ongeveer 40 cm van je af en kijk nu naar een punt ver weg zodat er drie cirkelfiguren gezien worden. Maak het middelste figuur scherp. Kijk nu naar een punt op ongeveer 20 cm voor de cirkelfiguren zodat er weer drie cirkelfiguren worden gezien. Maak het middelste cirkelfiguur weer scherp. Herhaal het verweg kijken en het dichtbij kijken net zo lang tot het middelste cirkelfiguur elke keer gelijk scherp is. Lukt dit goed let dan op wanneer het middelste cirkelfiguur groter is en wanneer kleiner. Probeer ook te zien wanneer het middelste figuur dichterbij lijkt en wanneer verder weg.

Is het fuseren van de beelden met oogbeweging ver en oogbeweging dichterbij geen probleem meer en kan er duidelijk herkend worden of het verder weg is of dichterbij, dan kunnen de cirkelfiguren langzaam uit elkaar geschoven worden. Hierdoor neemt de moeilijkheidsgraad toe. Cirkelfiguren dienen nooit meer dan 9 cm uit elkaar geschoven te worden.



hier langs afknippen