

Naam van de oefening : Integratie met fusie in de verte

Code : It-fu-v1

Doel van de oefening : Het verbeteren van positieve fusiereserve, het integreren van oogbeweging en bewegen

Benodigdheden : 2 oefen vellen Fu-v1  
een potlood  
een trampoline,luchtbed,skippybal of lolo- bal

Procedure :

1e Hang de twee vellen op zodat als je op de trampoline (of skippybal etc )gaat staan de vellen op ooghoogte naast elkaar hangen. Ga recht voor de 2 cirkelfiguren staan.

2e Hou het potlood recht voor de 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 cirkel figuur scherp te maken.

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

7e Probeer het potlood weg te halen zonder verlies van scherppte of diepte in het middelste cirkel- figuur.

8e Probeer nu langzaam op en neer te bewegen d.m.v. bijvoorbeeld de trampoline

9e Gaat het goed probeer dan steeds harder op en neer te bewegen  
in een regelmatig ritme zonder de fusie kwijt te raken.

Let op de beweging van het fusie figuur.