

Optologisch Centrum Purmerend

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

Naam van de oefening : Balansplank met marsdenbal
Code : It-bb-mb
Doel van de oefening : Tweezijdig lichaamsbesef
Evenwicht
Perifere waarneming
Lichaamsbesturing d.m.v. visuele veld
Benodigdheden : Wankelplank (plank van 40x40x1.5 cm
Ronde stok 40cm
Marsdenbal
Procedure :

1e Ga op de plank staan met een voet rechts en een voet links en

probeer in evenwicht te komen. Lukt dit nog niet, wip dan eerst een paar keer heen en weer van links naar rechts. Doe dit zo langzaam mogelijk. Probeer dan opnieuw in evenwicht te komen.

Lukt dit, probeer dan de ogen op een punt in de ruimte te richten, zonder het evenwicht te verliezen.

2e Laat nu de bal van je af en naar je toeslingeren en raak de bal netjes ritmisch en op het midden, zodat de bal een gelijkmatige slinger beweging houdt. Zorg er voor dat je zelf goed in evenwicht blijft.

