

Naam van de oefening : Bearwalk of Bereloop.

Code : Mo-bw

Doel van de oefening : Structureren van reflexmatige, tweezijdige bewegingspatronen.

Benodigdheden : Geen.

Procedure :

Ga op handen en voeten staan. Zorg dat de armen en benen gestrekt zijn en het gewicht van het lichaam op armen en benen gelijk is verdeeld. Verplaats nu met kleine stapjes de rechterhand en voet. Daarna verplaatsen we onze linkerhand en voet. Deze beweging noemen we het "gelijke" patroon. Herhaal dit tot het op ritme kan worden uitgevoerd. B.v. klappen van de handen of een metronoom. Als het goed gaat gaan we het patroon veranderen. We gaan het nu "ongelijk" maken. Dit patroon houdt in dat we de rechterhand bewegen tegelijk met het linkerbeen en daarna de linkerhand en het rechterbeen tegelijk. Ook dit patroon herhalen we tot we het in ritme kunnen uitvoeren. Kunnen alle twee de patronen "gelijk" en "ongelijk" goed worden uitgevoerd, dan worden deze op commando afgewisseld maar er moet op gelet worden dat het ritme gehandhaafd blijft. Probeer later op commando de patronen af te wisselen zonder uit ritme te raken.

