



Naam van de oefening : Liggend de bal volgen.

Code : Om-bv

Doel van de oefening : Het vloeiend volgen van een bewegend voorwerp

Benodigheden : tennisbal, koord van +/- 2 meter, holle wandplug, schroefoogje

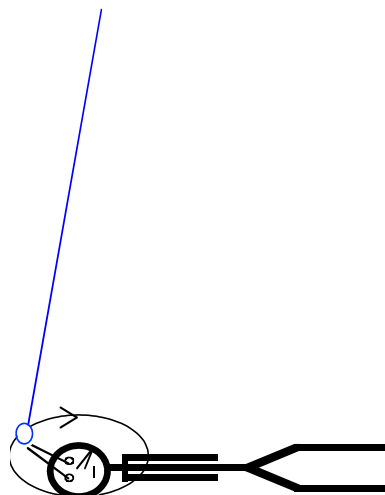
Procedure :

Ga op je rug onder de bal liggen, zodat de bal recht boven je neus hangt.

Afstand tussen neus en bal is ongeveer 40 cm. Armen langs het lichaam en benen naast elkaar.

Laat de bal van rechts naar links bewegen. Volg de beweging van de bal met de ogen, zonder het hoofd te bewegen en zo nauwkeurig mogelijk. Laat de bal ook van boven naar beneden bewegen en roterend rechtsom en linksom. Let er op dat de bal goed gefixeerd wordt en er geen hoofdbeweging optreedt.

Is het moeilijk om de aandacht op de bal gevestigd te houden, wijs dan de bal bij met een klein stokje (b.v. een mikadostokje) of je vinger. Deze procedure dient te worden herhaald tot er tijdens het volgen met de ogen, met elkaar gepraat kan worden en er eenvoudige vragen gesteld kunnen worden. Dit alles moet natuurlijk gebeuren zonder verlies van



fixatie.

Optologisch

Centrum

Purmerend

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