

Naam van de oefening : Volg de bal en maak woorden

Code : Om-bv-wo

Doel van de oefening : Volgbeweging en denken tegelijk

Benodigheden : Marsdenbal bedekt met letters (5 mm.)

Procedure :

Ga op je rug onder de bal liggen, zodat de bal recht boven je neus hangt. 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. Maak tijdens de volgbeweging van de ogen zoveel mogelijk woordjes met een zelf gekozen letter die op de bal staat .

Hou de visuele aandacht op de bal gevestigd. Dus geen verlies van fixatie. Heb je 5 of meer woordjes gemaakt, neem dan een volgende letter