

Naam van de oefening : Knikkerrail

Code : Om-kr

Doel van de oefening : Verbeteren van de volgbewegingen van het oog, in relatie tot lichaamshouding en eenvoudige mentale processen.

Benodigheden : hoeklatje 90o (lengte + 1.00 m.) en een knikker

Procedure :

Hou het latje met twee handen en met gestekte armen vast, zodat het latje precies horizontaal is en dat er een knikker of balletje in kan rollen. Let er op dat de handen even ver van het einde van het latje geplaatst zijn. Leg nu een knikker of balletje in het hoeklatje en laat hem langzaam heen en weer rollen van rechts naar links en terug. Probeer dit zo regelmatig mogelijk te doen. Probeer ook zo goed mogelijk het einde van het latje te naderen zonder dat het balletje of de knikker er uitvalt. Gaat dit goed probeer dan steeds meer het hoofd stil te houden zonder dat de ogen de fixatie op de knikker verliezen. Hou nu een kant van het latje tegen de neus en de andere kant van je af. Herhaal de procedure, maar laat de knikker nu van je af en naar je toe rollen.

Om nu nog meer automatisme in de volgbewegingen te brengen:

- 1 Doe het in een bepaald ritme bv. 4 tellen van 1 seconde.
- 2 Stel vragen tijdens het volgen van de ogen. Bv. "hoeveel is 2+4" of "spel je naam" etc. Begin makkelijk en maak de vragen steeds moeilijker.

Waar op te letten : 1 rolt de knikker mooi regelmatig

2 komt de knikker praktisch bij het einde rechts en links

3 volgen de ogen de knikker vloeiend.

4 wordt er symmetrisch gewerkt