Optologisch Centrum Purmerend

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

Naam van de oefening : perifere schoolbord lijnen

Doel van de oefening : bilaterale bewegingen in een bi-oculair visueel veld

Benodigdheden : schoolbord
krijt

Procedure :

Ga recht voor het scholboord staan en zet precies op neus hoogte een X . Neem in beide handen een krijtje. Plaats nu beide handen helemaal rechtsboven (rechterhand) en linksboven (linkerhand), zover mogelijk uit elkaar. Trek nu een rechte, maar diagonale lijn met beide handen tegelijk naar het middelste krijsje en blijf, terwijl je dit doet, naar het middelste kruisje kijken.

1	x			x	1
2	x			x	2
3	x			x	3
4	x		x	x	4
5	x			x	5
6	x			x	6
7	x			x	7

of in deze volgorde

2	x			x	3
4	x			x	5
6	x			x	7
1	x		x	x	1
7	x			x	6
5	x			x	4
3	x			x	2