

Naam van de oefening : Perifere lijnen

Doel van de oefening : Het bewegen van de handen in een bi-oculair veld d.m.v. perifere visuele controle.

Benodigdheden : Schoolbord, groot vel papier, spiegel of glasplaat.
viltstiften, whiteboardstiften of krijt.

Procedure :

Plaats een kruisje op oog hoogte midden op het bord. Plaats rechts en links +/- 10 cm er naast nog een kruisje. Maak nu een boog met het rechter en linker kruisje als middelpunt. Plaats nu de handen rechts en links op de boog en trek twee lijnen naar de buitenste kruisjes terwijl je naar het middenste kruisje kijkt. Plaats nu de handen iets hoger of lager op de boog en herhaal de procedure. Zorg dat de lijnen mooi recht zijn en elkaar niet gaan raken.

```
      x                x
      x                x
      x                x
            x    X    x
      x                x
      x                x
      x                x
```