

Optologisch Centrum Purmerend

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

Naam van de oefening : McDonald star
Doel : Perifere herkenning
Benodigdheden : Oefenvel
Procedure :

Kijk naar het midden van het vel dat je precies op ooghoogte hebt op gehangen. Blijf geconcentreert naar de " O " Kijken en probeer nu de letters te lezen zonder de ogen te bewegen. Dit kun je in diagonale doen. Dus van uit het midden naar linksboven daarna vanuit het midden naar rechtsboven, dan naar rechtsonder en als laatste naar linksonder Je kunt de letters ook in vanuit het midden in rechthoeken lezen van klein naar groot steeds een grotere rechthoek

Optologisch Centrum Purmerend

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

