

Naam van de oefening: Marsdenbal visualisatie

Doel van de oefening : Visualisatie in relatie tot tijd en ruimte

Benodigdheden : Marsdenbal

Procedure :

Ga onder het haakje staan waar de marsdenbal aan het plafond is bevestigd. Hou de bal in de rechter hand voor je vast met een gestrekte arm. Gooi de bal nu zachtjes naar links. De bal draait nu om je heen en kun je met de linker hand op vangen. Herhaal het nu met de linker hand en gooi de bal naar rechts. Zorg dat de ogen op een punt in de verte gericht blijven. Gaat het goed, probeer dan de ogen na het gooien te sluiten en weer te openen op het moment dat de bal gepakt gaat worden. Lukt dit, laat de bal dan 2x rond gaan voor de ogen open gaan en de bal gepakt wordt. Later de bal 3x en 4x rond.

