

Evenwichtsoefeningen

- Doe deze oefeningen elke dag, gedurende 3 weken!
- Herhaal de oefeningen gedurende de dag: 4 keer op een dag, verspreid over de dag.
- 1 keer oefenen vraagt maar 5 minuten van uw tijd!

1. STANDOEFENINGEN

Rechtop stilstaan met de voeten:

- Met ogen open, kijk recht vooruit: ogen fixeren 1 punt (*gedurende 10-15 sec.*)
- Met de ogen toe (*gedurende 10-15 sec.*)
- Fixeer 1 punt en KNIK KLEIN JA (*gedurende 10-15 sec.*)
- Fixeer 1 punt en KNIK KLEIN NEE (*gedurende 10-15 sec.*)
- KNIK GROOT JA : *kijk 4 tellen naar boven en 4 tellen naar beneden (herhaal 3 à 4 keer)*
- KNIK GROOT NEE : *kijk 4 tellen naar links en 4 tellen naar rechts (herhaal 3 à 4 keer)*

2. STAPOEFENINGEN

Kleine stapjes zetten

Op 1 lijn stappen

- Stappen over een lengte van 6 à 7 m, ogen fixeren 1 punt
- KNIK KLEIN JA, stappen over een lengte van 6 à 7 m, en de ogen fixeren 1 punt
- KNIK KLEIN NEE, stappen over een lengte van 6 à 7 m, en de ogen fixeren 1 punt
- KNIK GROOT JA: Stappen over een lengte van 6 à 7 m, kijk 4 stappen naar boven, kijk 4 stappen naar beneden,...
- KNIK GROOT NEE: Stappen over een lengte van 6 à 7 m, kijk 4 stappen naar links , kijk 4 stappen naar rechts,...
- KIIK IN 4 RICHTINGEN: kijk 4 stappen naar links , kijk 4 stappen naar rechts, kijk 4 stappen naar boven, kijk 4 stappen naar beneden,...
- BUKKEN: kijk 4 stappen vooruit, dan bukken en naar de grond kijken, stap + kijk 4 stappen vooruit
- DRAAIEN: kijk 4 stappen vooruit, draai 360°, kijk vooruit en stap door 4 stappen, draai 360°,...