



*Naar links,
naar rechts...*

Uitgangspositie: voeten tegen elkaar, ogen open

Beweging:

1. Houd je lijf gestrekt.
Beweeg naar links of naar rechts.
Blijf even scheef staan.
2. Beweeg naar de andere kant.
Blijf even scheef staan.
3. Ga weer recht staan.

Aanwijzingen:

Voel zelf hoe ver je opzij wilt bewegen. Een kleine beweging naar links of rechts heeft al effect op je evenwichtssysteem.

Het gaat er om dat je je evenwichtssysteem stimuleert. Doe dat op jouw manier. Omdat iedereen zijn evenwichtssysteem anders werkt, is het belangrijk dat jij zelf bepaalt hoe ver je beweegt.

Observeer en/of bespreek:

Is er een kant die voor iemand extra moeilijk is?