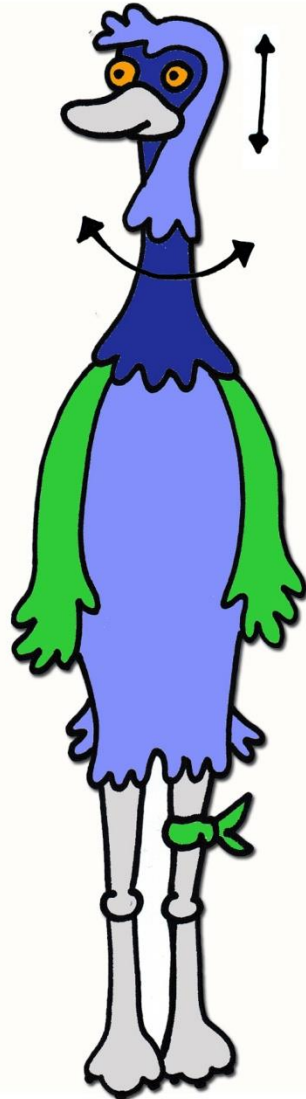


De uil



Uitgangspositie: voeten tegen elkaar, ogen open

Let op: Iedere nek is anders. Draai zover als voor jou goed voelt! Niet verder. Stop echt op tijd!

Aanwijzingen: Ook deze oefening kan een grotere impact hebben dan je verwacht. Creëer daarom een klimaat waarin iedereen naar zijn eigen lijf luistert. Wordt iemand duizelig, stimuleer dan minder ver te draaien. Vraag niemand beter zijn best te doen.

Beweging:

- ↑ 1. Beweeg *langzaam* je hoofd en je ogen een stuk naar boven (kijk naar het plafond).
- ↓ 2. Beweeg *langzaam* je hoofd en je ogen richting de grond (kijk naar de vloer).
- ↔ 3. Beweeg *langzaam* terug naar het midden.
- 4. Beweeg *langzaam* je hoofd en je ogen naar rechts.
- ← 5. Beweeg *langzaam* je hoofd en je ogen naar links.
- ↔ 6. Beweeg *langzaam* terug naar het midden.

Observeer: Beweegt iemands lijf mee? Dat kan een aanwijzing zijn dat de TLR/ATNR/STNR nog actief is. Merk op hoe (juist ook deze) kinderen door dagelijks te herhalen, langzamer en vloeiender gaan bewegen. En steviger kunnen blijven staan.