

M 1. Hersengymnastiek met je handen.

Doel: Door het uitvoeren van **Brain Gym** oefeningen wordt de prikkeloverdracht tussen de zintuigen en het brein bevorderd. Ook verbetert de samenwerking tussen de linker- en de rechterhersenhelft. Hierdoor verbeteren de leervaardigheden zoals aandacht, concentratie en oog-handcoördinatie.

Samen doen we de volgende oefeningen.

- Handen plat op tafel, palm op tafelblad. Omdraaien rug op tafelblad.
- Zelfde als hierboven maar dan 1 hand plat en 1 hand met de rug op tafel en wissel.
- 1 hand plat en 1 vuist op tafel. Wissel.
- 1 hand rechtop de ander gespiegeld (duimen wijzen dus dezelfde kant op) Wissel.
- 2 vuisten, 1 hand pink omhoog andere hand duim omhoog dan weer vuist en wissel.
- Handen plat vingers gespreid, daarna vingers smal. Wissel af. Daarna tegengesteld.
- Maak van je duim en wijsvinger ringetjes die in elkaar vastzitten. Open en wissel.
- Raak met de duimen van beide handen om beurten al je vingertoppen aan.
- 1 duim in je hand de ander open en wissel.
- Duim op vinger en vinger op duim, onderste open en bovenaan weer sluiten
- Handen plat, handen zijkant. Wissel
handen plat, handen zijkant, handen vuist. Wissel
handen plat, handen zijkant, handen vuist, klap. Wissel.
- Vuist tegen borst andere vuist vooruit strekken. Wissel
vlakke hand tegen borst, andere gestrekt vooruit. Wissel
vuist tegen borst, andere gestrekt vooruit. Wissel
vlakke hand tegen borst, andere vuist vooruit. Wissel
- 1 vinger omhoog andere hand 4 vingers omhoog. Wissel
- Handen tegen elkaar. 1 laten zakken andere eroverheen
- Handen vouwen. Duimen om elkaar heen en terug. Pinken om elkaar heen en terug en dan proberen andere vingers.
- Handen vouwen: eerst duimen omhoog, wijsvinger etc. daarna om de beurt elke vinger omhoog. Daarna alle vingers van 1 hand omhoog