

M 2. Hersengymnastiek met je handen en benen

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, coördinatie en oog-handcoördinatie.

Samen doen we de volgende oefeningen.

- Kruisloop op de plaats. (rechterhand tikt linkerknie aan en omgekeerd)
- Kruisloop lopend door de ruimte
- Kruisloop en tegelijk tellen en terugtellen.
- Kruisloop met elleboog knie aantikken
- Kruisloop enkel voor aantikken
- Kruisloop enkel achter aantikken
- Stappen op de plaats, daarna stap schuin naar voren: **wijd - wijd** en naar achter **smal - smal**
stappen op de plaats nu beginnen met andere been.
Daarna doen de armen mee: armen om de beurt uit en gekruist voor de borst.
- Stappen op de plaats, hak voor om de beurt
Stappen op de plaats, teen voor om de beurt
daarna wissel
Daarna bij hak een klap, en bij teen een knip met je vingers
- Re arm omhoog li hand naar re oor en wissel
- Re hand naar neus li hand naar re oor en wissel
- Liggende 8 (lemniscaat) met 1 hand, andere hand in zij en wissel
Met 2 handen tegelijk de liggende 8
- Klap in handen 2x, klap op knieën 2x
Klap in handen 3x, klap op kn 3x
Klap in handen 2x, stamp op de grond 2x
Klap in handen 3x, stamp op de grond 3x
- 2 tal
1 persoon heeft beide handen met de handpalm naar boven. De andere geeft een klap met re op de re hand (kruiselings dus) en met de li hand een klap op de li hand. Wissel.
- Klappelletje
Papegaaitje leef je nog (voor wie het kent)