

---

**Algemeen:**

Elke oefening wordt 5 maal gedurende 20 seconden uitgevoerd. U spreidt de oefenreeks over een gehele dag. Vb 4 keer per dag een 10 tal minuten oefenen. Belangrijk: Probeer telkens je grenzen te verleggen binnen uw mogelijkheden. Het is niet de bedoeling dat u telkens valt, maar u kan begeleiding vragen van iemand uit uw omgeving om u tijdens onzekere momenten op te vangen. Oefeningen die vlot gaan mag u achterwege laten en start telkens per rubriek met 2 oefeningen voor de oefening die voor u lastig wordt.

**Standoefeningen**

1. Rechtop staan met beide voeten samen
2. Rechtop staan met linker voet voor rechter voet
3. Rechtop staan met rechter voet voor linker voet
4. Recht staan op linker been
5. Recht staan op rechter been
6. Beide voeten naast elkaar en schommelen van voor naar achter door lichaamsgewicht te verplaatsen
7. Beide voeten naast elkaar en schommelen van links naar rechts door lichaamsgewicht te verplaatsen

Verhoging van moeilijkheidsgraad bij oefeningen 1 -5: Tijdens de oefening:

- Klein "ja" knikken
- Klein "neen" knikken
- Groot "ja" knikken
- Groot "neen" knikken
- Hoofd in de 4 richtingen draaien
- Een klein balletje omhoog werpen en opvangen
- Een balletje kaatsen en opvangen
- Een balletje tegen de muur gooien en opvangen
- Bal naar andere persoon gooien en opvangen
- Variatie in ondergrond: (op stenen/op het gras/ op een kussen)
- Variatie in oogcontrole: (fixatie op 1 punt/ bewegende beelden/ ogen dicht)

---

**Stapoefeningen:**

1. Voorwaarts stappen
2. Achterwaarts stappen
3. Zijwaarts stappen
4. Op je tenen stappen
5. Op je hielen stappen
6. De trappen op en af stappen
7. Stappen en terwijl klein "ja" knikken (korte, kleine bewegingen)
8. Stappen en terwijl klein "neen" knikken. " "
9. Stappen en terwijl groot "ja" knikken (= naar boven kijken en terwijl 3 stappen zetten, naar onder kijken en terwijl 3 stappen zetten)
10. Stappen en terwijl groot "neen" knikken (= naar links kijken en terwijl 3 stappen zetten, naar rechts kijken en terwijl 3 stappen zetten)
11. Stappen en terwijl met het hoofd naar de 4 richtingen draaien
12. Stappen - na een paar stapjes een rondje rond de lichaamsas draaien en verder stappen: (afwisselend naar links en rechts draaien)
13. Stappen- na een paar stapjes door de knieën gaan en met beide handen de grond raken, zich oprichten en verder stappen
14. Stappen – na een paar stapjes omhoog springen en terug verder stappen
15. Stappen en terwijl een bal omhoog werpen en terug opvangen
16. Stappen en terwijl een bal op de grond kaatsen en opvangen
17. Stappen en terwijl een bal tegen de muur gooien en opvangen
18. Stappen en terwijl een bal gooien naar een andere persoon en terug opvangen

Verhoging in de moeilijkheidsgraad:

- Variatie in ondergrond: (op stenen/op het gras/ op een kussen)
- Variatie in oogcontrole: (fixatie op 1 punt/ bewegende beelden/ ogen dicht)

### **Oefeningen in Ruglig:**

1. Volledig op linker zijde gaan liggen, daarna volledig draaien naar rechter zijde
2. Hoofd draaien van links naar rechts/ armbeweging van links naar rechts volgen met hoofd
3. Hoofd buigen van achter naar voor/ armbeweging van achter naar voor volgen met hoofd
4. Achterhoofd tegen ondergrond: hoofd naar voor buigen en romp heffen
5. Proberen vanuit ruglig rechtkomen naar zit op de rand van het bed en evenwicht houden

### **Oefeningen vanuit langzit (zitten met benen gestrekt voor u)**

1. Hoofd en romp voorwaarts buigen, 3 maal veren en terug rechtkomen
2. Hoofd draaien van links naar rechts/ armbeweging van links naar rechts volgen met hoofd
3. Hoofd buigen van achter naar voor/ armbeweging van achter naar voor volgen met hoofd
4. Romp en hoofd schuin voorwaarts buigen; handen tikken afwisselend linker en rechter voet
5. Armen afwisselend links en rechts bewegen, romp zijwaarts meedraaien/ hoofd volgt armen
6. Op de rand van bed zitten, voeten zoeken steun op de grond, evenwicht houden
7. Leren rechtstaan door zich op te drukken met rechte rug en evenwicht houden

---

### **Oefeningen vanuit Handen en Knieënstand**

1. Linker arm en rechter arm afwisselend zijwaarts oprichten/ hoofd volgt de beweging
2. Linker arm en rechter arm afwisselend opwaarts richten/ hoofd volgt de beweging
3. Linker arm voorwaarts heffen en rechter been strekken/ Hoofd volgt hand
4. Rechter arm voorwaarts heffen en linker been strekken/ Hoofd volgt hand
5. Handen dicht bij de knieën plaatsen: bekken heffen tot handen en voetensteun

### **Oefeningen vanuit Knieënstand:**

1. Afwisselend linker en rechter arm omhoog heffen/ hoofd volgt armbeweging
2. Afwisselen linker en rechter arm schuin opzij heffen/ hoofd volgt armbeweging
3. Afwisselen linker en rechter arm opzij en romp meedraaien / hoofd volgt armen
4. Rechter been en linker been afwisselend achterwaarts strekken
5. Rechter been en linker been afwisselend zijwaarts strekken
6. Afwisselend links en rechts naast de hielen gaan zitten