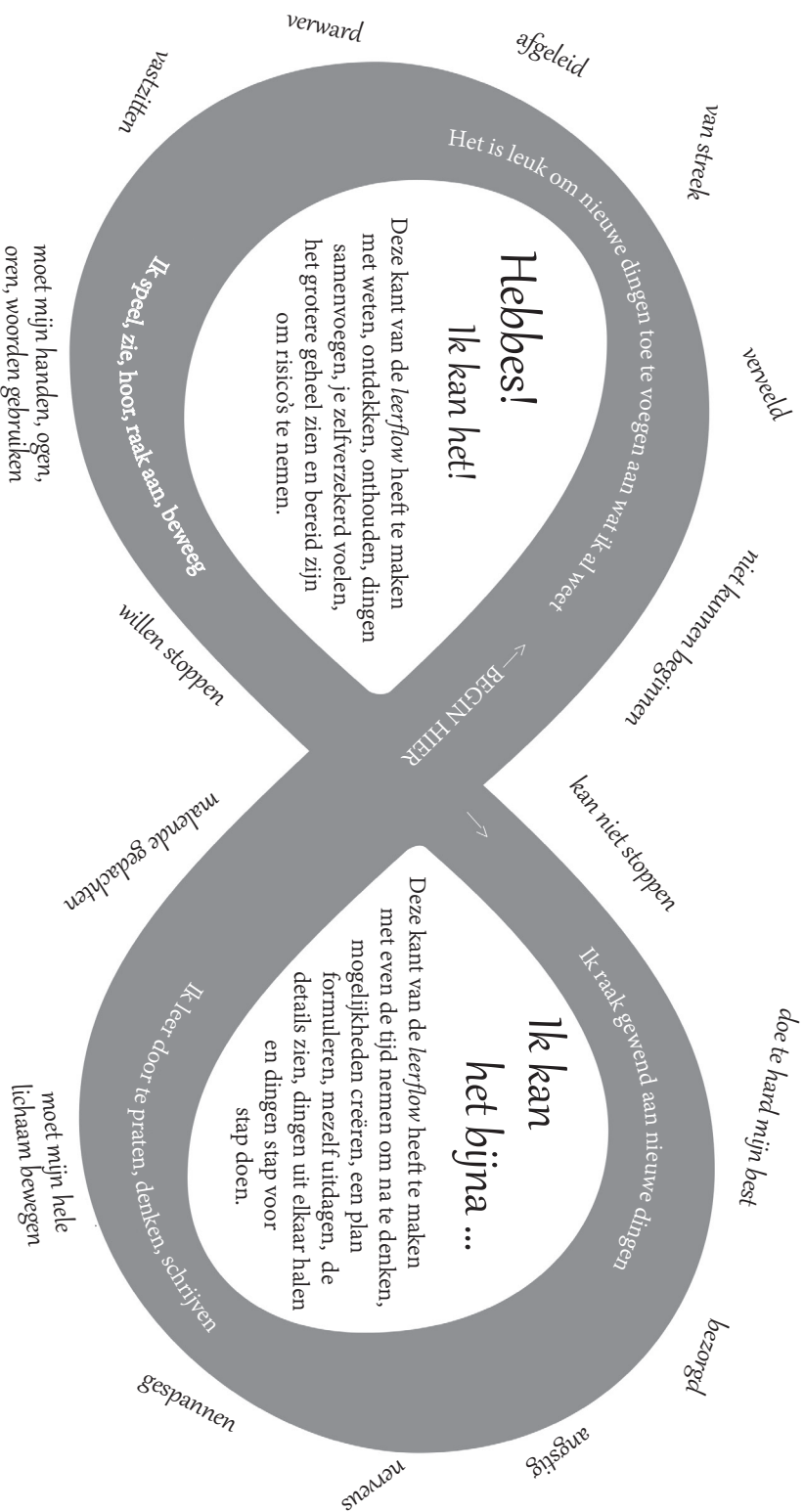


Inhoud

Voorwoord van Randal McChesney	9
Inleiding: een boodschap voor ouders en leerkrachten.....	11
DEEL 1	
De fysieke leervaardigheden	15
DEEL 2	
Bewegen om te leren: de oefeningen gebruiken	35
DEEL 3	
De 26 Brain Gym-oefeningen	49
Uw eigen PACE vinden	52
De Middenlijnoefeningen.....	54
De Kruisloop	58
De Liggende 8	60
Dubbele Doedels	62
De Alfabet 8.....	64
De Olifant.....	66
De Nekrol	68
De Schommel.....	70
De Buikademhaling	72
De Ligfiets.....	74
De Energiegolf	76
Denk aan een X.....	78
De Energie- en Verdiepingsoefeningen	80
Water drinken	84
Breinknoppen	86
Aardeknoppen	88
Balansknoppen	90
Ruimteknoppen	92
De Reuzengeeuw	94
De Denkschakelaar.....	96
In de knoop – uit de knoop	98
Positieve punten	100

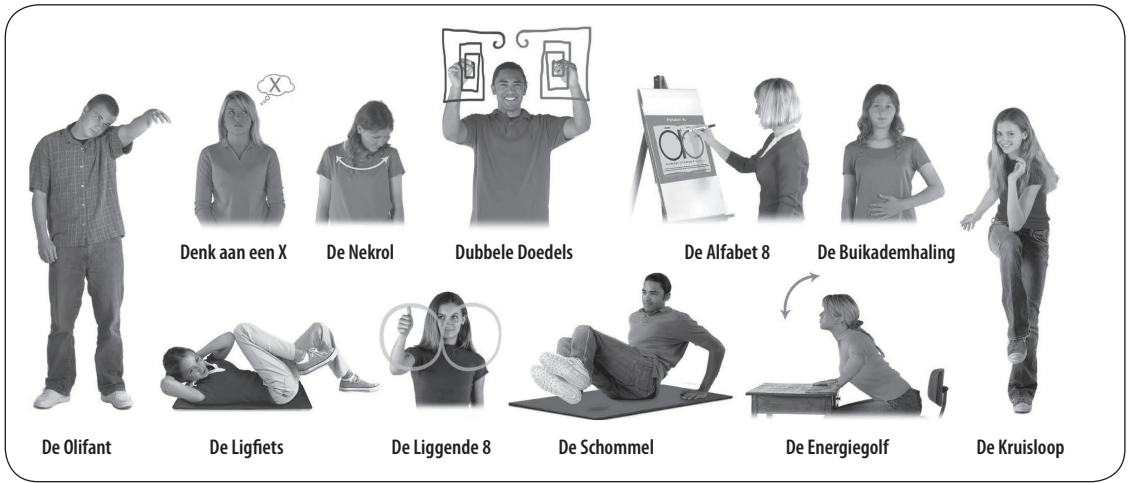
De Verlengingsoefeningen	102
De Uil	106
De Armactivering	108
De Voetflex	110
Het Zweefvliegtuig	112
De Kuitpomp	114
Aarding	116
De oefeningen en activiteiten als stille signalen gebruiken	118
Met Brain Gym werken en spelen	119
Uitgelijnde beweging	119
Vaardigheden voor het zelfbewustzijn	120
Basis leesvaardigheden	122
Basis denkvaardigheden	123
Basis schrijfvaardigheden	125
Thuisstudie vaardigheden	126
De persoonlijke interactie met de omgeving	128
Verhalen uit de praktijk	129
De geschiedenis van de oefeningen	139
DEEL 4	
Onderwijzen door middel van beweging en spel	145
Een zes-punten-plan voor het gebruik van de 26 oefeningen	154
Uitnodigen tot spel door middel van spelletjes en muziek	161
Verklarende woordenlijst	170
Dankwoord	176
Over de auteurs	178
Nederlandse uitgaven over Brain Gym	179
Bibliografie	179

De Leerflow



De 26 Brain Gym-oefeningen

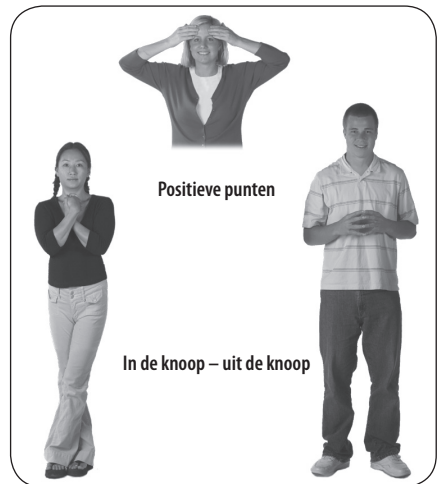
De Middenlijnoefeningen



De Energieoefeningen



De Verdiepingsoefeningen



De Verlengingsoefeningen



Uw eigen PACE (tempo, ritme) vinden

Om uw eigen PACE te vinden kunt u onderstaande oefeningen doen. Als u eenmaal met deze oefeningen bekend bent, kunt u alleen die oefeningen doen die u het hardst voor uw eigen PACE nodig hebt. Veel mensen zeggen tegen ons dat ze vooral in stresssituaties veel waarde hechten aan het op deze manier kunnen herstellen van een natuurlijk leef- of werktempo. Begin met *Water drinken*, doe vervolgens *Breinknoppen* en volg de cirkel verder, waarbij u bij elke oefening voortbouwt op de vorige:



In de knoop – uit de knoop



De Kruisloop



Breinknoppen

POSITIVE



CLEAR

ENERGETIC



Water drinken

De Middenlijnoefeningen



De Olifant



Denk aan een X



De Nekrol



Dubbele Doedels



De Alfabet 8



De Buikademhaling



De Energiegolf



De Liggende 8



De Schommel



De Kruisloop



De Ligfiets

De Kruisloop



De *Kruisloop* is een contralaterale beweging die vergelijkbaar is met het op de plaats met zwaaiende armen lopen. Bij de beweging zijn de heupspiers betrokken, die het bekken stabiliseren. Daarnaast worden spieren geactiveerd die de schouders mobiliseren en stabiliseren. Kruisbewegingen kunnen een ideaal draaimoment creëren van het boven- en onderlichaam, waardoor de algehele balans, coördinatie en structurele integriteit worden verbeterd. De overdreven beweging van de *Kruisloop* wordt met het gehele lichaam gedaan, zodat er een context wordt gecreëerd voor andere dagelijkse handelingen. De *Kruisloop* is een ideale grof motorische warming-up ter voorbereiding op fijn motorische vaardigheden, zoals lezen en schrijven, waarbij de centrale middenlijn van het lichaam wordt gekruist. De beweging van tegenover elkaar liggende ledematen zorgt voor een gevoel van wederzijdse verbinding tussen handen, voeten, armen, benen, het hoofd en het staartbeen, en het bovenste en onderste gedeelte van de romp. Door de ritmische, symmetrische bewegingen voelen de ledematen licht aan.

Werkwijze

Om deze oefening te doen, gaat u op een voor u aangename manier staan en kruist u de middenlijn van uw lichaam terwijl u afwisselend de ene arm en het tegenoverliggende been beweegt, vervolgens de andere arm en het andere been, waarbij u met de hand of elleboog de tegenoverliggende knie ritmisch aanraakt. Voelt u dat deze contralaterale beweging uit uw romp voortkomt? Als u zich eenmaal prettig voelt bij het kruisen van de middenlijn tijdens het doen van de gewone *Kruisloop* zoals hier afgebeeld, kunt u een of meerdere van onderstaande varianten uitproberen die van u vereisen dat u uw lichaam

op zoveel mogelijk manieren gebruikt. Als u de staande *Kruisloop* niet zo prettig vindt, kunt u hem ook liggend of rechtop zittend in een stoel doen, totdat de beweging prettiger aanvoelt.

Tips voor de Kruisloop

- Voordat u begint, loopt u even heen en weer en let u erop of uw armen en benen gecoördineerd aanvoelen. Is er tijdens het lopen sprake van een gemakkelijke heen-en-weerbeweging van de armzwaai? Doe nu de *Kruisloop* en beoordeel de mate van coördinatie als u opnieuw een stukje loopt.
- *Water drinken* en *Breinknoppen* kunnen het brein en de rest van het lichaam voorbereiden op hun reactie op de *Kruisloop*.
- Om uw balans te stabiliseren, kunt u de beweging langzaam maken en aan elke kant telkens even stoppen. De *Kruisloop* kan een nogal 'dansachtige' beweging zijn, dus experimenteer ook met het dansend doen van de *Kruisloop*. Als u aan uw conditie wilt werken, kunt u de *Kruisloop* sneller doen, maar zorg er wel voor dat de beweging vloeiend blijft.
- Voor een verdere activering kunt u het been waarop u staat naar beneden drukken en uw hoofd en romp naar boven bewegen terwijl u de opgeheven knie verder omhoog beweegt tegen de

tegenoverliggende hand.

- Raak met uw hand de tegenoverliggende voet achter uw lichaam aan.
- Reik met de armen en tegenoverliggende benen afwisselend zover u kunt in verschillende richtingen (naar voren, naar achteren en opzij).
- Om beter rechtop in uw stoel te kunnen zitten, kunt u de oefening zittend doen: doe de *Kruisloop* terwijl u zit met uw rug recht en raak met uw elleboog of hand de tegenoverliggende knie aan, terwijl u de vrije arm daarbij ook ontspannen een stukje naar achteren beweegt.

Coachingvarianten

- Om de *Kruisloop* te gebruiken ter bevordering van het concentratievermogen (focus), kan de leerling de *Kruisloop* in slow motion doen en daarbij de armen en benen zover mogelijk strekken.
- Een klein sprongetje maken tussen elke kruisloop-beweging is nuttig voor de concentratie en verlicht visuele stress.
- Ter bevordering van het evenwicht kan de leerling de *Kruisloop* met gesloten ogen doen of doen alsof hij tijdens de *Kruisloop* zwemt.
- U kunt stickers of lintjes van verschillende kleuren voor de tegenoverliggende handen en voeten gebruiken, als de kinderen dit leuk vinden.
- Leerlingen kunnen met hun handen en voeten tijdens de *Kruisloop* bepaalde ritmes creëren, of ze kunnen de oefening op verschillende muziekritmes doen.
- Om het lopen te vergemakkelijken, kunt u de leerling verschillende aspecten van gebalanceerd lopen laten uitproberen voordat hij de *Kruisloop* doet. Let op het volgende: komt de hiel van de voet als eerste op de grond? Blijven de voeten parallel aan elkaar (de tenen naar voren gericht)? Kan de leerling zich bij elke stap met de achterste voet afzetten? Vraag de leerling nu om de *Kruisloop* te doen en daarna opnieuw een stukje te lopen.

Perceptueel/cognitieve functies die door deze oefening kunnen worden aangesproken

- het kruisen van de visuele, auditieve, kinesthetische en tactiele middenlijn
- binoculaire visus (het gebruik van beide ogen tegelijk)
- ruimtelijk besef

Leervaardigheden die door deze oefening kunnen worden verbeterd

- spellen en schrijven
- luisteren
- lezen en tekstbegrip

Invloed op gedrag/houding

- verbeterde coördinatie tussen links en rechts
- groter bewegingsgemak door het onderlinge tegenwicht van de ledematen
- betere ademhaling en groter uithoudingsvermogen
- beter luisteren en de aandacht langer vast kunnen houden

Gerelateerde oefeningen

- De Liggende 8
- Breinknoppen
- De Denkschakelaar

De Liggende 8



Het tekenen van een liggende acht (of het oneindigheidsymbool, de lemniscaat) stimuleert de coördinatie van de ogen bij het ononderbroken kruisen van de visuele middenlijn. Zodoende worden de oogbewegingen binnen het linker, rechter en centrale visuele veld gestimuleerd. De acht wordt getekend alsof hij op zijn kant ligt en heeft een duidelijk middelpunt en een duidelijke linker- en rechterkant die door een continue lijn met elkaar zijn verbonden. Terwijl de ogen de vloeiende beweging van de handen volgen, leren ze goed met elkaar samen te werken.

Werkwijze

Op ooghoogte tekent u op een staand bord (of, voor mensen in een groep, tekent u met uw duim in de lucht voor u) een grote acht die op zijn kant ligt. Hierbij beweegt u tegen de klok in en eerst naar links, naar boven over de bovenkant en rond de linker cirkel, en vervolgens met de klok mee aan de rechterkant. Doe dit drie keer. Wissel van hand en maak dezelfde beweging nog eens drie keer. Daarna maakt u de beweging drie keer met in elkaar gevouwen handen. (Opmerking: begin altijd met een opwaartse beweging, zodat de beweging overeenkomt met de manier waarop sommige letters worden gevormd. Zie ook de *Alfabet 8*.)

Tips voor de Liggende 8

- Kijk voordat u begint naar een alinea gedrukte tekst en ga na hoe gemakkelijk uw ogen bewegen terwijl u de informatie in u opneemt. Lees de alinea na het doen van de *Liggende 8* nog een keer en ga na of er iets is veranderd in de mate van ontspannenheid van uw ogen.
- Zet een flip-over zodanig neer dat het midden zich ter hoogte van uw borstbeen bevindt. Dit punt wordt het middelpunt van de acht. Ga gemakkelijk staan voor het tekenen van de liggende acht. (U kunt het beste uw volledige visuele veld gebruiken en de volledige reikwijdte van uw armen benutten.) U kunt schrijfkrijt of markeerstiften van twee verschillende kleuren gebruiken.
- U kunt uw linkerhand als eerste gebruiken, zodat u meteen uw linker visuele veld inschakelt.
- Begin op de middenlijn en beweeg uw armen en hand eerst tegen de klok in (in de richting van de curve voor de kleine letter 'a': naar boven, eroverheen en rond. Beweeg vervolgens met de klok mee: naar boven, eroverheen, rond en terug naar het middelpunt waar u begon.
- Uw ogen bewegen soepel terwijl ze de liggende acht volgen. Uw hoofd beweegt een beetje en uw nek blijft ontspannen.
- U kunt de liggende acht met lintjes in de lucht 'tekenen' of op verschillende ondergronden, zoals zand, papier, tapijt of een schoolbord.

Coachingvarianten

- Betrek de auditieve informatieverwerking en het richtingsgevoel van de leerlingen erbij door te zeggen: 'Naar boven links, eroverheen, naar beneden en terug naar het midden; kruis het middelpunt naar rechts, eroverheen, naar beneden en terug naar het midden.'
- Om het kinesthetische gevoel van het liggende acht-patroon van de leerlingen te vergroten, kunnen zij de beweging met hun ogen dicht maken.

- Voor nog meer ontspanning, kunnen de leerlingen tijdens de oefening monotoon neuriën.
- De leerlingen kunnen afwisselen tussen grote en kleine liggende achten, die zij eerst op een groot oppervlak dat zich parallel aan hun gezicht bevindt tekenen en daarna op een tafeltje, zodat de beweging meer op het schrijven van bepaalde letters lijkt. Laat de leerlingen ook met een denkbeeldig penseel die uit hun neus steekt ‘vlinder-achten’ bovenaan op een muur die zich op vrij grote afstand van de leerling bevindt schilderen. (Beweeg de kin zodanig dat er sprake is van een open keelgebied.)
- Als de leerling de vloeiende beweging van de acht met zijn ogen niet kan volgen, doe dan eerst *Breinknoppen* en *Dubbele Doedels*. Teken liggende achten op de rug van de leerling en daarna op een groot rechtopstaand bord voordat u terugkeert naar de achten in de lucht.
- Voor het ontspannen van de vingers en duimen: zet elke vinger recht omhoog en maak met beide een liggende acht-patroon

Perceptueel/cognitieve functies die door deze oefening kunnen worden aangesproken

- het kruisen van de visuele middenlijn
- het verbinden van het visuele middengebied voor een betere samenwerking tussen de ogen
- het vermogen om een bewegend voorwerp waar te nemen en zich erop te concentreren
- dieptewaarneming
- zachte focus, skimmen en scannen
- oogsamenwerking

Leervaardigheden die door deze oefening kunnen worden verbeterd

- de mechaniek van het lezen (oogbeweging van links naar rechts)
- symboolrichting en -herkenning voor het decoderen van geschreven taal
- tekstbegrip (associatieve langetermijngeheugen)

Invloed op gedrag/houding

- ontspanning van de ogen, nek en schouders tijdens het focussen
- verbeterde integratie van emoties en abstract denken, balans en fysieke coördinatie
- verbeterde oog-handcoördinatie

Gerelateerde oefeningen

- Breinknoppen
- De Kruisloop
- Dubbele Doedels