

Lopen met lijnen

Het doel van deze oefening is het verbeteren van de balans en waarneming in de voet.



Stap 1 : Deze oefening doe je op blote voeten. Zorg dat je genoeg ruimte hebt om te lopen. Het is mogelijk dat je problemen krijgt met je evenwicht. Daarom is het verstandig om een stoel, tafel of muur in de buurt te hebben.

Stap 2 : Loop met kleine passen langs een denkbeeldige lijn. Als je dat prettiger vindt kun je de lijn ook maken met een touw of een stuk tape.



Stap 3 : Zet nu één voet aan de tegenovergestelde kant van de lijn, zodanig dat je een kruispas maakt. Van deze voet komt nu eerst de buitenrand op de grond, dan de binnenrand.

Stap 4 : Als dit goed gaat, kan je de oefening ook achterwaarts uitvoeren.

Stap 5 : Loop zo vijf keer heen en weer.

Stap 6 : Er zijn meerdere varianten te bedenken, bijvoorbeeld zijwaarts met kruispas.



Let hierop tijdens de uitvoering

- Voer de oefening rustig en met aandacht uit, ga niet te snel.
- Zorg ervoor dat je snel steun kunt vinden indien nodig.