

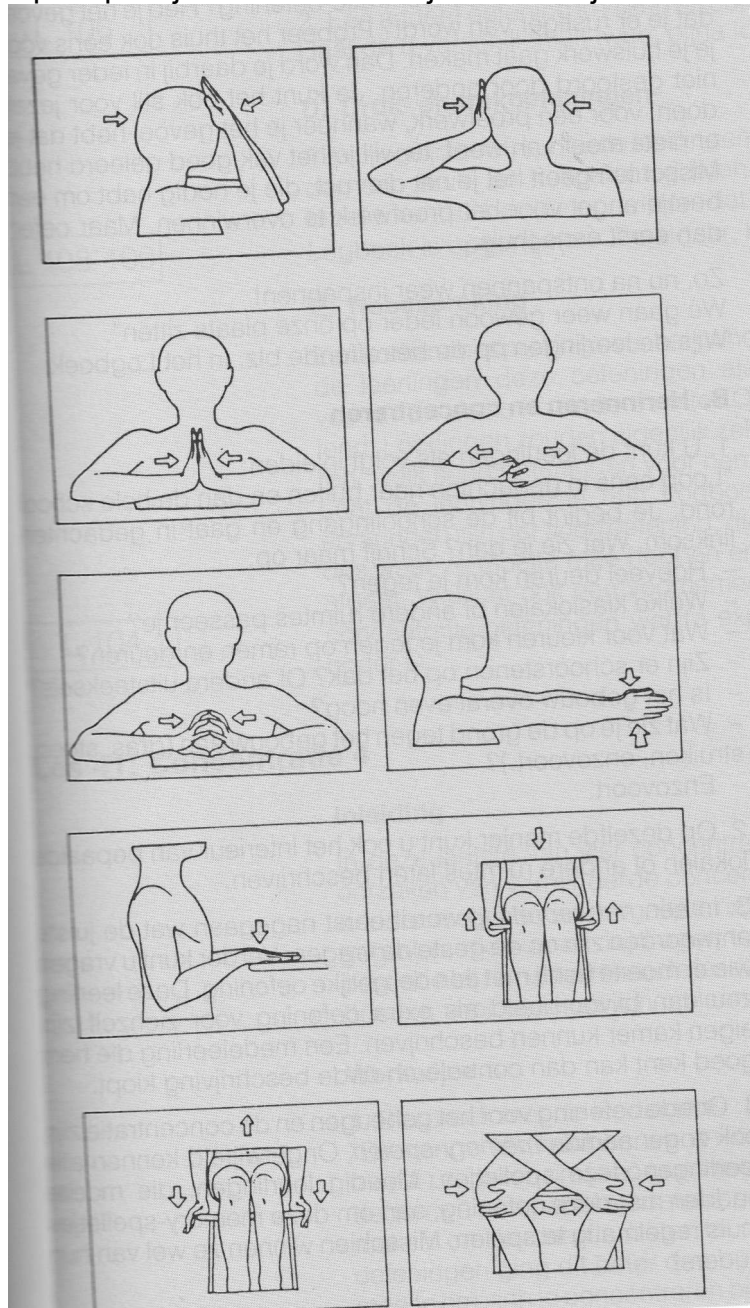
Concentratieoefeningen.

Het doel van deze oefeningen is om, zittend in de klas, of aan je werktafel thuis, jezelf weer een fit gevoel te geven. Als je een tijdje ingespannen bent geweest, of als je een duf gevoel hebt gekregen, kun je met deze oefening weer nieuwe energie opdoen.

Werkwijze

Span telkens je spieren 5 tellen langzaam aan tot ze gaan trillen, dan ontspannen en de handen op de bovenbenen leggen.

Op de plaatjes hieronder kun je zien hoe je de oefeningen moet uitvoeren.



Hoofd/nek.

- tegen de linkerkant van het hoofd duwen (met de linkerhand)
- tegen de rechterkant van het hoofd duwen (met de rechterhand)
- met beide handen tegen het voorhoofd duwen
- met gevouwen handen aan de achterkant van het hoofd trekken
- schouders aantrekken: hoog – laag – midden

Armen/handen.

- handpalmen tegen elkaar aanduwen (op borsthoogte)
- vingertoppen tegen elkaar en hard duwen (gekromde vingers)
- met vingertoppen aan elkaar trekken
- handen vooruit strekken en tegen elkaar aanduwen
- op tafelblad duwen
- onder tegen het tafelblad duwen
- vingers zover mogelijk spreiden
- vingers krommen en spannen
- rechterpols vastgrijpen en knijpen
- linkerpols grijpen en knijpen
- aan de zitting trekken
- je even opduwen op de zitting

Benen/voeten

- hielen even van de grond en tegen de binnenkant van de stoelpoten drukken
- hielen tegen de buitenkant van de stoelpoten drukken
- voeten strekken en tegen elkaar aan drukken
- met de handen kruiselings tegen de binnenkant van de knieën drukken
- met de handen tegen de buitenkant van de knieën drukken