

(N.B. voor BPPD zijn er de aparte Brandt Darroff oefeningen)

## **In bed**

### Oogbewegingen

In het begin langzaam uitvoeren, daarna geleidelijk sneller

- omhoog en omlaag kijken
- afwisselend naar links en rechts kijken
- afwisselend naar een voorwerp dichtbij en veraf kijken

### Hoofdbewegingen

In het begin langzaam uitvoeren, daarna geleidelijk sneller

- afwisselend voorover en achterover buigen
- afwisselend naar links en rechts draaien

## ZITTEND

- schouders optrekken en draaien
- voorover buigen en voorwerpen van de grond oprapen
- hoofd en romp afwisselend naar links en rechts draaien

## STAAND

- overgaan van zitten naar staan, aanvankelijk met open, daarna met gesloten ogen
- een balletje met een boog van de ene naar de andere hand gooien en dit met de blik volgen
- een balletje onder de knie door van de ene naar de andere hand gooien
- de oefeningen afwisselen met staan en zitten en om de as draaien

## LOPEND

- al lopend een balletje gooien en opvangen
- rondlopen door de kamer met open en gesloten ogen
- een trap op en neer lopen
- een spel spelen, waarin bukken, uitrekken en mikken met een bal voorkomen