



## **- LEZEN VÓÓR GEBRUIK -**

### **Gebruiksaanwijzing Trainingstouwtje**

Start: rode bal dicht bij de neus (vanaf 10 cm), rode bal daardoor verder weg.

Totale trainingstijd: 10 minuten per dag.

Afstand van de balletjes mag variabel zijn. Het touwtje houd je tegen het midden van de neus.

Niveau 1:

Beide ogen kijken verweg (bijv. door een raam naar buiten), daarna kijk je naar 1 gekozen bal. Wanneer de bal enkel wordt gezien moeten de andere twee balletjes dubbel te zien zijn.

Als je alle drie de ballen 1 keer ziet, gebruik je maar één oog. Dit is niet de bedoeling.

Je wisselt steeds de blikrichting op een ander object. De andere twee balletjes moet je dubbel blijven zien.

Niveau 2:

Wanneer je op een bal kijkt loopt daarvoor het touwtje, het is maar één touwtje, maar je ziet er 2!! Deze kruisen als het goed is in de opening van de bal. (hier geldt hetzelfde als bij niveau 1: het zien van 1 touwtje is niet goed) Steeds van blikrichting wisselen. Als de kruising niet in de bal ligt, ervoor of erachter, dan breng je deze door spierspanning op zijn plek.

Niveau 3:

Je kijkt naar 1 bal, er wordt een denk of rekenvraag gesteld door iemand anders. Bij het beantwoorden van de vraag moet je de bal enkel blijven zien. Het dubbelzien van de bal of een onmogelijk antwoord geven is normaal/ Aan het einde van de trainingsperiode zal dit goed gaan.

Je begint pas aan niveau 3 als 1 en 2 vloeiend gaan.

Heel veel succes !!

Hans de Bruijn  
Optometrist  
Kruisweg 983 A  
2132 CE Hoofddorp

Tel : 023-5637106  
[www.optometriehoofddorp.nl](http://www.optometriehoofddorp.nl)