

## WAT IS EVENWICHTSREFLEX:

De evenwichtsreflex gebruiken we wanneer we plots uit evenwicht geraken. Onze evenwichtsreflex zorgt ervoor dat we onze hand of voet snel kunnen plaatsen zodat we niet vallen. Het lijkt vanzelfsprekend dat we deze reflex hebben, maar toch hebben heel wat kinderen de evenwichtsreflex onvoldoende ontwikkeld. Zij vallen veel omdat ze hun evenwicht niet kunnen recupereren of tijdig kunnen bijsturen tijdens de val.

Kinderen die geen goede evenwichtsreflex hebben ontwikkeld, gaan heel voorzichtig bewegen. Zij gaan meestal niet zo graag bewegen omdat ze weten dat ze snel kunnen vallen en zich bezeeren.

Maar het is net dan dat we kinderen moeten bijstaan en spelvormen dienen aan te bieden die de evenwichtsreflex zal ontwikkelen.

Evenwicht is immers de piloot van de hersenen. Hoe sterker je evenwicht ontwikkeld is, hoe gemakkelijker je alle vaardigheden, cognitief en fysiek, kan uitvoeren.

## VRAGEN:

### BODYMAPTEAM:

- Juf Jessie



- Juf Jenny



- Juf Kelly

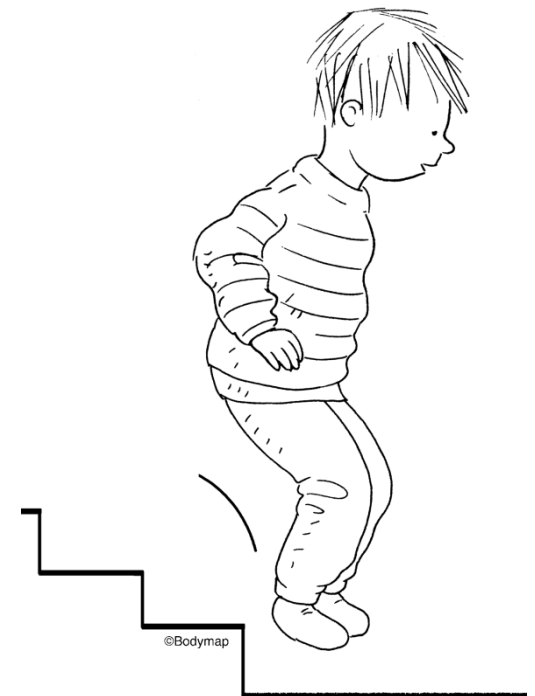


## ONTWIKKELINGSLAB

VAN

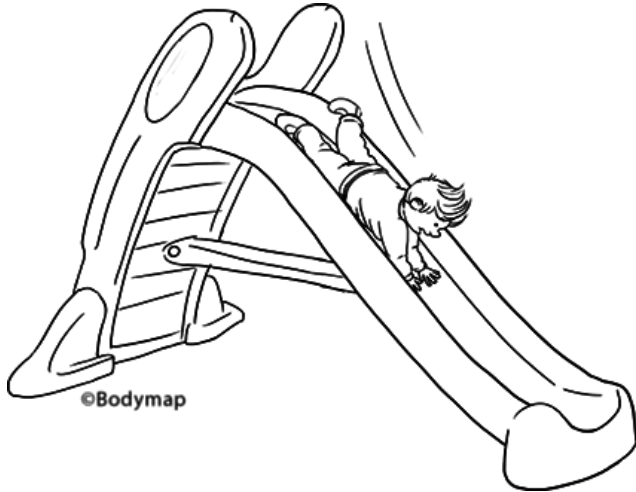
BODYMAP

Evenwichtsreflex



### **SPEELFORMULES (3-4jarigen)**

Laat je kind van boven aan de glijbaan op de buik liggen en met het hoofd eerst naar beneden glijden. Vang je kind onderaan niet op maar laat het zelf de handen zetten om niet te vallen. Zo wordt de evenwichtsreflex geoefend.



Ga regelmatig met je kind in het bos wandelen. Zoek hierbij heuvels en oneffen paden op. Moedig je kind aan om zelfstandig te lopen en spelen. Hou hem/haar hierbij niet aan de hand waardoor je geneigd bent elk evenwichtsverlies op te vangen. Laat je kind dit zelf stimuleren.

