

## WAT IS TLR:

De TLR zorgt voor voor- en achterwaartse bewegingen.

Met ander woorden: buig- en strekbewegingen.

Het eerste besef van een voor- en achterkant van het lichaam wordt door de TLR tot stand gebracht.

## VRAGEN:

### BODYMAPTEAM:

- Juf Jessie



- Juf Jenny



- Juf Kelly



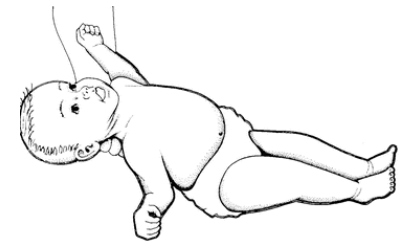
## ONTWIKKELINGSLAB

### VAN

### BODYMAP

### TLR

Tonische Labyrinth Reflex.



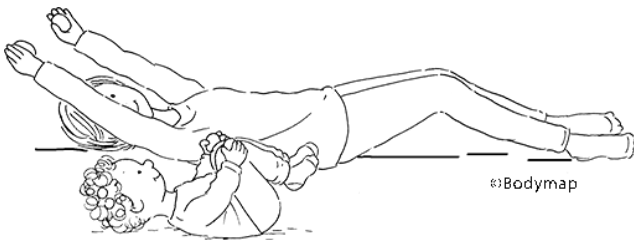
## SPEELFORMULES (3-4jarigen)

Laat je kind op zijn/haar rug liggen met de beide armen in het verlengde van het lichaam gestrekt en laat je kind een ballon tussen beide handen vast houden. Vraag om zijwaarts te rollen (dit is geen koprol!) zonder dat de ballon uit de handen glipt. Laat je kind zijwaarts rollen naar de beide kanten.

Bodymap



Vraag je kind om in ruglig op de grond te gaan liggen met een klein voorwerp in elke hand. Laat je kind nu een heel klein bolletje maken door beide benen tegen zijn/haar buik te trekken. Vervolgens mag je kind zich nu heel lang maken door zich volledig uit te strekken en de beide voorwerpen zo ver mogelijk achter zich te leggen. Doe het zelf mee zodat je kind je kan nadoen.



Bodymap

Laat je kind veel glijden van een glijbaan. Hierbij moet je kind bewuste buig- en strekbewegingen gaan maken. Hoe hoger de glijbaan hoe meer verfijning er van de beweging wordt gevraagd omdat ze sneller bewegen over de glijbaan en dus goed getimed van buigen naar strekken moeten overgaan om niet op hun zitvlak te vallen onderaan de glijbaan.



Bodymap

Leer je kind schommelen. Leer hem/haar dat de beide benen dezelfde richting moeten uitgaan als dat de schommel beweegt. Dus als de schommel naar voor beweegt moet je kind beide benen naar voor bewegen en wanneer de schommel naar achter beweegt moeten beide benen mee naar achter bewegen. Door heel vaak te mogen oefenen en spelen zal je kind op het juiste moment de buig- en strekbeweging maken met de benen en de schommel zelf in beweging houden.



Bodymap

Laat je kind naar spelen! Wanneer hij/zij uitgespeeld is, moedig je hem/haar aan om het speelgoed op te ruimen door het in de opbergbox te leggen die op een verhoog staat (tafel, kast,...) waardoor je kind zich moet strekken om er aan te kunnen.

Bij deze oefening is het belangrijk dat je kind zich eerst buigt en dan helemaal uitstrekt. Dus best een verhoog waar hij/zij net aan kan.



Bodymap

Ga met je kind over elkaar staan en geef elkaar de handen.

Laat je kind nu met de voeten op je tenen staan en diep door de benen buigen terwijl je de handen van elkaar vasthoudt. Vraag vervolgens aan je kind om nu de benen terug te strekken en ondertussen van je voeten te springen.

Doordat je de handen vasthoudt kan je je kind ondersteunen om de romp recht te houden bij het buigen van de benen.



Bodymap