

## WAT IS ATNR:

De ledematen aan de linkerzijde doen dezelfde beweging en de ledematen aan de rechterzijde doen dezelfde beweging.

Als het hoofd naar links draait dan zal de linkerarm en linkerbeen zich strekken, terwijl de rechterarm en rechterbeen zich gaan buigen en omgekeerd.

De ATNR bereidt de lateralisatie voor. Het besef dat er twee lichaamshelften zijn.

Kinderen met een "blijvende ATNR" vertonen bij het schrijven en tekenen veel spanningen in hun hand, arm en mond. Ze gaan gemakkelijker de tong naar buiten bewegen en met de mond meebewegen als ze schrijven, tekenen of knippen.

## VRAGEN:

### BODYMAPTEAM:

- Juf Jessie



- Juf Jenny



- Juf Kelly



## ONTWIKKELINGSLAB

### VAN

### BODYMAP

### ATNR

Asymmetrische Tonische Nekreflex



## SPEELFORMULES (4-6jarigen)

Laat je kind rondmarcheren als een soldaat. Bij het marcheren bewegen de armen en benen in een gekruiste coördinatie. Als de linkerarm naar voor beweegt dan beweegt het rechterbeen mee naar voor, enz.

Laat je kind telkens ritmisch mee hardop tellen: 1-2-3-4/1-2-3-4 (tijdsperceptie)

Op de leeftijd van 4 jaar dient het lateralisatieproces gestart te zijn en kunnen kinderen gekruist marcheren.



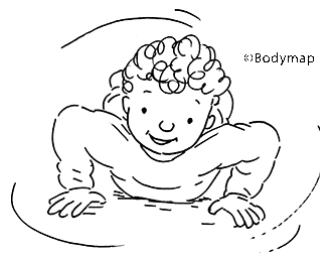
Leg je kind in ruglig op een zachte mat en laat het zijn/haar hoofd beurtelings naar links en rechts bewegen.

Laat ze terwijl ze de hoofdbewegingen uitvoeren tegelijkertijd in de handen klappen.

Als je kind het moeilijk vindt om zijn/haar hoofd zijwaarts te bewegen dan kan je achter het hoofd van je kind gaan zitten en het zachtjes mee begeleiden naar links en rechts.



Laat je kind in buiklig op de grond liggen en zo al duwend met de handen zich in een ronde draaien. 2 keer naar links en 2 keer naar rechts. Let op dat de ondergrond voldoende "schuift".



Leg je in buiklig over elkaar, jij en je kind. Rol een bal naar elkaar over de grond. Probeer te tellen hoeveel keer het jullie lukt zonder dat het te lastig wordt.



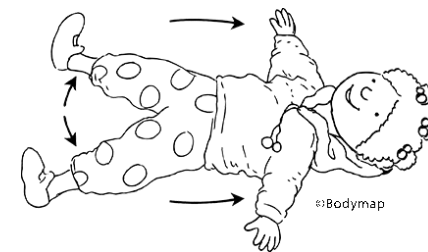
Laat je kind als een beer rondkruipen, dat is op handen en voeten. Geef de opdracht om voorwaarts, zijwaarts, en achterwaarts te lopen als een beer, met het hoofd naar voor.



Laat je kind in ruglig liggen met de benen en armen tegen het lichaam.

Laat je kind "sneeuwengeltjes" maken door de benen en armen gelijktijdig naar buiten te bewegen en terug naar binnen.

Tijdens deze oefeningen kijkt je kind naar boven. Probeer ze deze oefening ritmisch te laten uitvoeren. Tel zelf rustig mee.



Laat je kind rechtstaan met de voeten naast elkaar. Vraag dan om zachtjes het hoofd naar links te draaien, 5 seconden te wachten en dan het hoofd zachtjes helemaal naar rechts te draaien. Ook hier 5 seconden wachten. Herhaal dit 3 keer.



Laat je kind recht staan met de armen zijwaarts gestrekt naast het lichaam.

Laat je kind nu door de ruimte bewegen als een vlieger, waarbij de armen mooi zijwaarts gestrekt blijven en het hoofd, zig zag beweegt in de richting waarin hij/zij "vliegt".

