

## 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 (vanaf 8 jaar)

Laat je kind rechtstaan met de voeten naast elkaar. Vraag dan om zachtjes het hoofd afwisselend naar links en rechts te draaien terwijl ze in de handen klappen. Herhaal dit gedurende 1 minuut.



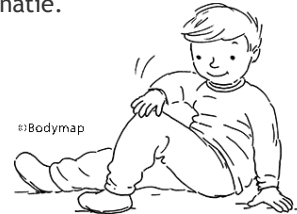
Laat je kind een koprol voorwaarts uitvoeren. Let op dat ze op de nek rollen en niet direct op het hoofd.



Laat je kind wisselsprongen uitvoeren waarbij telkens het rechterbeen naar achter springt en de linkerarm arm mee naar voor beweegt met een boks beweging. Benen en armen springen zo in een gekruiste coördinatie.



Laat je kind in langzit zitten. Laat ze de benen om de beurt buigen en de knieën aantikken door de tegenovergestelde hand. Deze beweging gebeurt ook in een gekruiste coördinatie.



Laat je kind in langzit zitten. Geef je kind twee stokjes of twee lepels. Je kind trommelt drie keer links van zijn/haar benen en kijkt daarbij ook volledig naar links. Daarna trommelt je kind 3 keer rechts van zijn/haar benen en kijkt daarbij ook helemaal naar rechts.



Ga tegenover elkaar liggen in buiklig met een tussenruimte van 2 meter.

Probeer een pingpongballetje naar elkaar te blazen.

Trek in het midden eventueel een krijtlijn of tapelijn. Het pingpongballetje moet zeker steeds over de lijn rollen.

Op deze manier ben je ook de mondmotoriek aan het versterken.



Laat je kind lopen zoals een krab. De buik naar boven gericht, de handen staan onder schouders en zijn naar de voeten gedraaid. Laat hem/haar zo een bal verder trappen naar een doel.



Neem je kind vast in de kruiwagenpositie en laat je kind zo enkele meters voorwaarts lopen, met het hoofd opwaarts gericht.

Laat je kind op handen en voeten staan. Neem de benen van je kind net boven de knieën. Let op dat je kind niet door zijn/haar rug zakt. er moet een duidelijke spierspanning zichtbaar zijn.



Laat je kind leunen, zitten tegen een bank. Eerst sluit je kind één voor één de armen voor het lichaam, gekruist over elkaar, dan de benen kruisen over elkaar. Het hoofd blijft naar links gedraaid. 5 tellen aanhouden, dan de benen en armen terug spreiden, het hoofd dan zachtjes naar rechts draaien en opnieuw de armen en benen voor het lichaam kruisen. Opnieuw 5 tellen aanhouden. Herhaal deze bewegingen 3 keer.

