

## 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

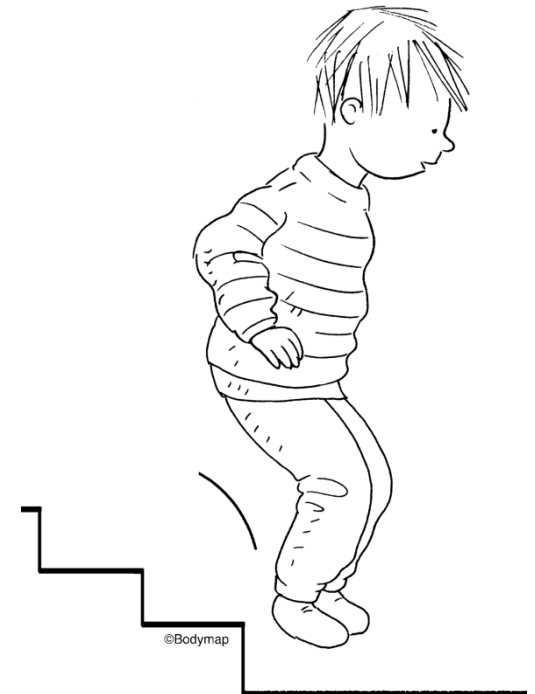


## ONTWIKKELINGSLAB

VAN

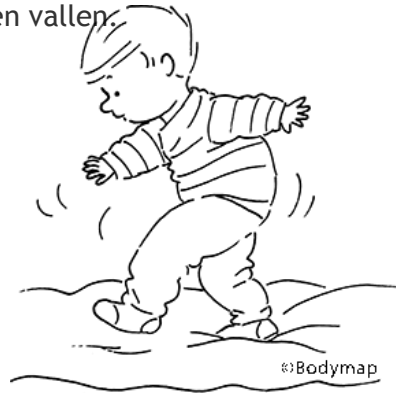
BODYMAP

Evenwichtsreflex



### SPEELFORMULES (2-3jarigen)

Daag je kind uit om over de kussens te stappen. Door de oneffen ondergrond zal je kind soms het evenwicht verliezen. Hierbij zal de evenwichtsreflex worden gestimuleerd en zal je kind de handen plaatsen. Dit is een veilige situatie om te leren vallen.



Ga met je kind naar het bos en zoek de oneffen paden op. Laat je kind hier naar hartelust lopen en spelen. Je kind zal soms het evenwicht verliezen maar dit is een veilige omgeving om de evenwichtsreflex te stimuleren en te leren vallen.

