

## 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



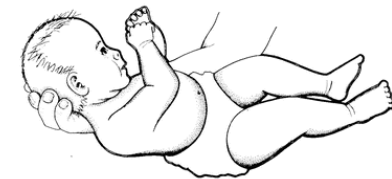
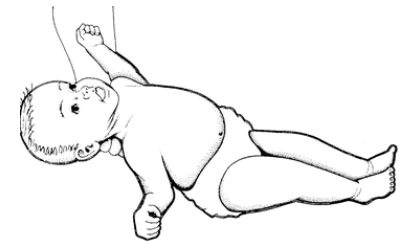
## ONTWIKKELINGSLAB

### VAN

### BODYMAP

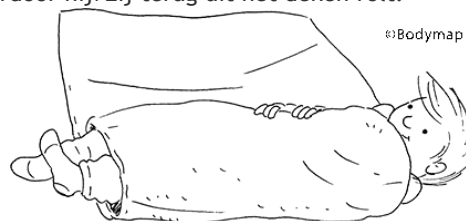
### TLR

Tonische Labyrinth Reflex.

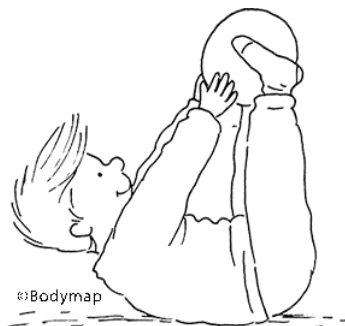


## SPEELFORMULES (vanaf 8 jaar)

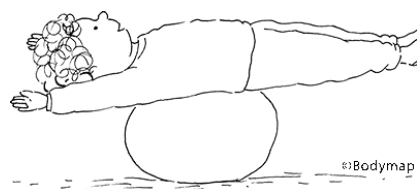
Leg het deken uitgespreid op de grond en laat je kind op de rand van het deken liggen en met beide handen de rand van het deken vasthouden. Laat je kind zich nu in het deken rollen door zijwaarts te rollen. Daarna naar de andere kant zijwaarts rollen waardoor hij/zij terug uit het deken rolt.



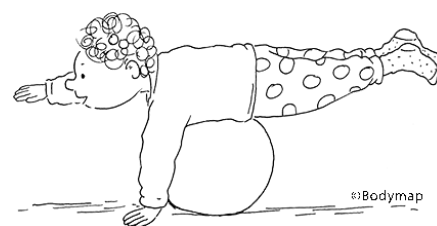
Laat je kind in ruglig op de grond liggen met de armen boven het hoofd op de grond. Geef hem/haar een bal tussen de handen. Deze oefening vraagt om de bal door te geven van handen naar voeten en omgekeerd. Je kind brengt dus handen en voeten boven de romp waar de handen de bal tussen de voeten steken. Armen en benen worden opnieuw uitgestrekt op de grond om daarna opnieuw terug het lichaam te buigen en de bal weer van de voeten naar de handen kan. Herhaal dit 3 keer.



Vraag je kind om met de rug te steunen tegen de bal, de beide benen zijn gebogen. Laat je kind nu de benen zachtjes strekken terwijl de rug op de bal blijft steunen waardoor romp, hoofd en benen in elkaars verlengde komen te liggen. Nu worden ook de armen in het verlengde van de romp gebracht. Het lichaam is nu volledig gestrekt. Nu maken ze weg terug: de armen komen terug naast de romp, de benen gaan zich terug buigen. Deze oefening 5 maal herhalen.



Laat je kind in buiklig op de bal liggen. De voeten steunen op de grond, de beide armen zijn naast de romp. De benen worden nu langzaam gestrekt zonder dat je kind van de bal valt. Vraag nu om rustig 1 arm uit te strekken in het verlengde van het lichaam en breng hem terug naast de romp. Doe nu net hetzelfde met de andere arm en met beide armen tegelijkertijd.



Vraag aan je kind om op de grond te gaan liggen met gestrekte benen en de armen in het verlengde van het lichaam gestrekt naast de oren, de handen tegen elkaar en de ogen gesloten. Laat je kind vanuit deze gestrekte houding zonder het lichaam te buigen 3 maal zijwaarts rollen naar de ene kant en 3 maal zijwaarts rollen naar de andere kant.



Vraag aan je kind om op de grond te liggen op zijn/haar rug. Leg uit dat ze armen, benen en hoofd naar elkaar brengen (een bolletje maken) en zo met de handen beide sokken uitdoen. Vervolgens terug gestrekt op de grond gaan liggen. Even rusten, terug een bolletje maken en sok 1 weer aandoen, uitstrekken en rusten en tot slot een bolletje maken en sok 2 aandoen.