

23 Dae van Middellynkruising

<p>1</p> <hr/>	<p>Dag 1: Swaai arms oor jou lyf</p> <p>Staan regop met jou voete effens uitmekaar. Swaai jou regterarm groot oor jou lyf na links. Bring dit terug en swaai nou jou linkerarm oor na regs. Maak seker die arms beweeg stadig en kruis die middellyn van jou lyf.</p>
<p>2</p> <hr/>	<p>Dag 2: Tik knie met teenoorgestelde elmboog</p> <p>Lig jou regterknie op en bring jou linkerelmbog af om dit te tik. Ruil dan van kant. Dit help om balans, koördinasie en kruising van die middellyn te oefen.</p>
<p>3</p> <hr/>	<p>Dag 3: Teken 'n lui-agt in die lug</p> <p>Gebruik jou regterarm om 'n groot 8 in die lug te teken wat op sy sy lê. Doen dit stadig en dan met jou linkerarm. Dit verbeter visuele motoriese beheer.</p>
<p>4</p> <hr/>	<p>Dag 4: Sit en Tik Voete</p> <p>Sit op 'n mat met bene voor jou. Arms reguit uitgestrek na die kante. Tik jou regterhand aan jou linkervoet, sit regop, en dan andersom. Hou jou rug reguit en kyk vorentoe. 10 keer per kant.</p>
<p>5</p> <hr/>	<p>Dag 5: Hou ballon op in die lug</p> <p>Blaas 'n ballon op. Tik die ballon met jou linkerhand, dan met jou regterhand. Probeer om dit so lank as moontlik in die lug te hou sonder dat dit die grond raak.</p>

6

Dag 6: Raak die Plakkers

Plak plakkers op jou kind se arms. Hy/sy moet dit met die teenoorgestelde hand afhaal. Jy kan ook wasgoedpennetjies aan hulle moue sit – dit maak dit ’n bietjie moeiliker en help met fyn motoriese vaardighede. Jy kan ook plakkers op verskillende plekke op die lyf plak, maar sê dat net een hand alles moet afhaal.

7

Dag 7: Kruip soos ’n dier

Kruip op jou hande en knieë. Beweeg jou regterhand en linkerbeen saam vorentoe. Doen dit dan met die ander kant. Kruip stadig soos ’n jagluiperd.

8

Dag 8: Bou met blokke oorkruis

Sit blokkies aan die een kant van jou kind neer. Laat hom/haar elke blok met die teenoorgestelde hand optel en aan die ander kant pak.

9

Dag 9: Kruisvoet-Stappies

Staan regop. Stap op een plek, maar lig knie hoog en raak jou knie aan met teenoorgestelde hand.

10

Dag 10: Teken groot X’e op papier

Gebruik ’n vet kryt of pen. Teken groot X'e op ’n papier – van links bo na regs onder, en dan andersom.

11

Dag 11: Speel “Simon sê”

Speel “Simon sê” saam met jou kind. Wys en sê presies wat om te doen, soos: “Simon sê, raak jou regterknie met jou linkerhand.” Dit is ’n lekker speletjie wat die hele gesin saam kan speel

12

Dag 12: Tik regtervoet met linkerhand

Staan regop. Lig jou regtervoet en raak dit met jou linkerhand. Doen dit stadig en wissel kante.

13

Dag 13: Sorteër-speletjies

Laat jou kind items sorteër, maar gebruik net een hand. Sit bakke of houers aan albei kante van die lyf, of in 'n halfsirkel of vol sirkel rondom hom/haar. Jou kind moet nou alles met daardie een hand in die regte bak sit.

14

Dag 14: Klap 3 plekke oorkruis

Klap jou linkerheup, regterskouer en linkerkant van jou kop – met oorkruisbewegings. Wissel kante.

15

Dag 15: Rug-teen-Rug

Sit rug-teen-rug met jou kind. Laat jou kind die bal met albei hande vashou en hul lyf draai om dit vir jou te gee. Dan draai jy jou lyf en gee dit weer terug. Hou aan om so aan te gee.

16

Dag 16: Rympie/Liedjie

Staan. Kyk vir mekaar. Sê 'n rympie of sing 'n liedjie terwyl jyl oorkruis hande klap- links, dan regs.

17

Dag 17: Kruis die Toring

Bou 'n toring (of LEGO of blokke) op die vloer. Kind moet telkens 'n blok met die regterhand links van hul lyf gryp, en andersom. Doen dit stadig, een blok op 'n slag.

18

Dag 18: Speel Kaarte

Laat jou kind kaarte in een hand hou sodat hy/sy al die kaarte kan sien. Elke keer as hulle 'n kaart moet vat of neersit, moet hulle oor die middellyn beweeg om dit te doen.

19

Dag 19: Ballon Speletjie

Hang 'n ballon voor jou kind. Borshoogte. Slaan hom met die regtervuis, dan linkervuis. Herhaal 10 keer

20

Dag 20: Balle Deur die Bene

Staan met jou bene oop. Hou 'n bal in een hand. Gee die bal agter jou een been deur, tussen jou bene, aan jou ander hand. Bring die bal dan vorentoe, om jou been, en weer terug deur jou bene. Hou aan om so in 'n 8-vorm te werk.

21

Dag 21: Gooi 'n Frisbee

Om 'n frisbee te gooi, moet jy jou lyf draai en jou arm oor jou middellyn beweeg.

22

Dag 22: Drukkie

Laat jou kind sy/haar arms kruis oor sy/haar bors, asof hy/sy vir hom/haarself 'n drukkie gee. Druk arms styf vas en hou vir 'n paar sekondes.

23

Dag 23: Gooi 'n Bal

Hou 'n bal in een hand naby jou oor. Stap vorentoe met die teenoorgestelde voet en gooi die bal vorentoe. Hierdie beweging help jou lyf om oor die middellyn te werk – en dit maak jou gooi sterker en meer gebalanseerd!