

Oefening

Brein trainen #1

Tijd: 10 min

Nodig: twee handen

Beschrijving

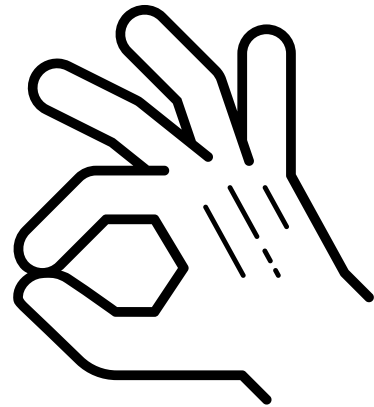
Ben je je concentratie even kwijt? Elke dag 10 minuten je brein trainen helpt je om je concentratie te verbeteren! Met deze oefening train je ook meteen je focus en motoriek (beweging in je vingers).

Oefening #1 = Vlugge vingers

Stap 1

Tik met je duim elke vinger aan op je hand. Duim-pink, duim-ringvinger, etc.

En ook weer terug duim-wijsvinger, duim-middelvinger, etc.



Stap 2

Gaat dit goed?
Doe dit nu op twee handen tegelijk.

Stap 3

Nog te makkelijk? Begin bij je rechterhand bij je duim-pink en bij je linkhand bij je duim-wijsvinger.

Stap 4

Ga zo door!

Schoolse vaardigheden

 **oke** op school