

## **Bewegungsübungen zur Stärkung von Hände und Finger**

Die unten aufgeführten Übungen können Sie beliebig oft wiederholen. Zwischen jeder Übung empfiehlt es sich die Hände locker auszuschütteln.

### **1. Arme ausschütteln**

Beginnen Sie die Übungseinheit mit dem sanften Ausschütteln der Arme. Dieses können Sie dann leicht steigern bzw. lassen Sie die Bewegung etwas dynamischer werden. Die Handgelenke bleiben dabei ganz locker.

### **2. Fingerspreizen**

Spreizen Sie die Finger beim Öffnen ihrer Hände soweit wie möglich auseinander. Beim Schließen der Hände ballen Sie diese zu einer Faust zusammen. Diese Übung wiederholen Sie mehrmals wenn Sie können. Wenn Sie die Übung mit beiden Händen gegenläufig durchführen fördern Sie gleichzeitig die Zusammenarbeit von rechter und linker Gehirnhälfte.

Dies könnte so aussehen:

Rechte Hand-„Spreizen“ „                      Linke Hand-„Zur Faust geballt“  
Immer im Wechsel.

*Anschließend Hände ausschütteln.*

### **3. Fingerkrallen**

Spreizen Sie die Finger beim Öffnen ihrer Hände soweit wie möglich auseinander. Beim Schließen der Hände formen Sie eine Kralle. Diese Übung wiederholen Sie mehrmals wenn Sie können. Wenn Sie die Übung mit beiden Händen gegenläufig durchführen fördern Sie gleichzeitig die Zusammenarbeit von rechter und linker Gehirnhälfte.

Dies könnte so aussehen:

Rechte Hand-„Spreizen“                      Linke Hand-„Kralle formen“  
Immer im Wechsel.

*Anschließend Hände ausschütteln.*

### **4. Klavierspielen**

Spielen Sie ihr liebstes Musikstück dies auf einem fiktiven Klavier. Gern können Sie dies bei der Übung auch hören. Mit Musik geht doch alles viel

gefördert von:

leichter von der Hand.

*Anschließend Hände ausschütteln.*

## 5. **Fingertippen**

Tippen Sie die Finger einer Hand nacheinander kraftvoll mit dem Daumen zusammen.

Daumen-Zeigefinger; Daumen-Mittelfinger; Daumen-Ringfinger; Daumen kleiner Finger und anschließend wieder zurück. Jede Hand macht diese Übung erst einmal für sich. Anschließend führen Sie diese Bewegung mit jeder Hand gleichzeitig aus.

Königsdisziplin: Versuchen Sie diese Übung beidhändig aber gegenläufig durchzuführen.

*Bewegungsablauf „rechte Hand“:*

*Daumen-Zeigefinger; Daumen-Mittelfinger; Daumen-Ringfinger; Daumen kleiner Finger und wieder zurück.*

*Bewegungsablauf „linke Hand“:*

*Daumen-kleiner Finger; Daumen-Ringfinger; Daumen-Mittelfinger; Daumen-Zeigefinger und wieder zurück.*

**\*Tipp: Erfahrungsgemäß wird dies nicht sofort klappen. Lassen Sie sich nicht entmutigen und üben Sie einfach weiter. Diese Bewegung ist hervorragend geeignet für die Zusammenarbeit von rechter und linker Gehirnhälfte.**

*Anschließend Hände ausschütteln.*

## 6. **Greifen**

Greifen Sie mit ihren Fingern nach fiktiven Gegenständen. In diese Übung können Sie gern die Arme mit einbeziehen indem Sie diese weit nach oben, unten oder zur Seite ausstrecken.

*Anschließend Hände ausschütteln.*

## 7. **Korkenwandern**

Für diese Übung benötigen Sie einen Flaschenkorken. Nehmen Sie diesen zwischen Daumen und Zeigefinger einer Hand. Versuchen Sie nun diesen ohne Mithilfe der anderen Hand jeweils zum nächsten Finger „wandern“ zu lassen, also Daumen-Mittelfinger, Daumen-Ringfinger und Daumen-kleiner Finger. Dann lassen Sie diesen wieder zurück zum Zeigefinger „wandern“. Seitenwechsel.

*Anschließend Hände ausschütteln.*

## 8. **Händereiben**

Nun reiben Sie ihre beiden Hände vor ihrem Brustkorb kraftvoll aneinander bis Sie eine wohlige Wärme in den Händen verspüren.

Schließen Sie nun die Augen und legen die Hände jeweils mit dem Handballen auf ihre Augen. Atmen Sie ganz ruhig und genießen Sie den Moment der kurzen Entspannung zum Abschluss der Übungseinheit.