

## Fingerübungen zur Anbahnung einer optimalen Beweglichkeit

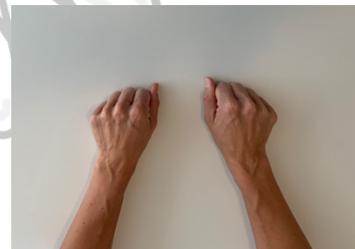
Die folgenden Übungen können besonders gut vor einer feinmotorischen Tätigkeit gemacht werden.

### Ausgangsposition:

- aufrechte Sitzposition auf einer festen Unterlage (nicht Bett oder weiches Sofa)
- Füße haben einen stabilen Bodenkontakt
- bitte frei sitzen (also nicht anlehnen)

### Übung 1: Finger wach machen

- lege die Hände flach auf den Tisch
- balle nun deine Hände zur Faust, aber lass deine Handgelenke dabei auf dem Tisch liegen. Die Finger sollen dabei über den Tisch fahren
- wiederhole die Übung 3 x.



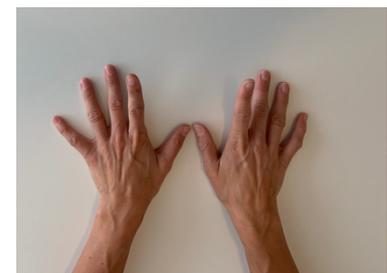
### Übung 2: Handgelenke wach machen

- lege die Hände flach auf den Tisch
- nun schlage mit der Faust (Handkante auf den Tisch) auf den Tisch
- wiederhole die Übung 3 x im schnellen Wechsel



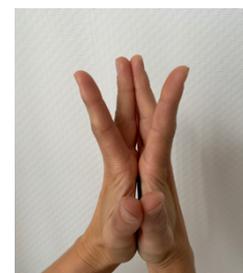
### Übung 3: Klavier spielen

- lege die Hände flach auf den Tisch
- nun hebe die Daumen beider Hände an und klopfe damit 3 x auf den Tisch
- anschließend machst du das Gleiche mit dem nächsten Fingern bis du bei den kleinen Fingern angelangt bist
- wiederhole es insgesamt 3 x



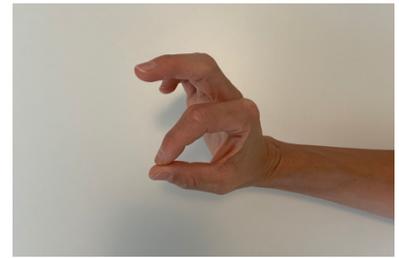
### Übung 4: Fingerfit

- lege deine Handflächen zusammen, als würdest du mit gestreckten Fingern beten
- bewege nun die Fingerpaare einzeln auseinander (also nur die Daumen, nur die Zeigefinger usw.)
- wiederhole insgesamt 3 x



### Übung 5: Daumen geht spazieren

- beginne mit einer Hand und führe den Daumen zur Spitze des Zeigefingers
- anschließend berührst du mit dem Daumen den nächsten Finger, also Zeigefinger usw.
- beim kleinen Finger angefangen gehst du rückwärts, also wieder zum Ringfinger usw.
- wiederhole es 3 x und wechsele dann die Hände



### Übung 6: Dehnen der Handgelenke

- stelle deine Ellenbogen auf den Tisch und richte die Unterarme auf
- lege deine Handflächen zusammen, als würdest du mit gestreckten Fingern beten
- drücke nun eine Handfläche zu einer Seite, so dass du das andere Handgelenk nach außen dehnt
- wiederhole die Übung in beide Richtungen mindestens 3x



### Übung 7: Scheibenwischer

- lege beide Hände flach auf den Tisch
- drehe nun die Hände leicht nach außen bzw. nach innen (aber achte darauf, dass deine Handgelenke möglichst still liegen bleiben)



Viel Spaß beim Ausprobieren!

Das Team vom **ELLA Zentrum**