

Bewegungsspiel: Starke Hände

Ihr wollt genauso gut wie die Koalas klettern können? Hier gibt es zwei Übungen die Ihr gemeinsam machen könnt, um eure Hände dafür zu stärken. Viel Spaß!

Übung 1

- Lasst beide Hände in den Handgelenken kreisen.
- Winkt bewusst mit den Händen nach vorne und hinten, sowie nach links und rechts.
- Nun öffnet und schließt eure Finger kraftvoll.
- Beugt die Finger abwechselnd zu einer großen Faust (so als ob Ihr einen großen Ast in der Hand habt) und in den oberen Fingergelenken zu einer kleinen Faust.



Übung 2

- Führt eure Daumen der Reihe nach erst zu der Fingerspitze des Zeigefingers, dann zum Mittelfinger, bis hin zum Kleinfinger.
- Führt die Daumenspitze zu den Grundgelenken der anderen Finger (Übergang Handfläche zu den Fingern).
- Stellt eure Hände zu lockeren Fäusten auf und lasst eure Daumen aufgerichtet im Uhrzeigersinn und gegen den Uhrzeigersinn kreisen.
- Zum Schluss beugt eure Finger in den Grundgelenken und lasst dabei die Finger gerade (die Hand sieht nun aus wie ein Krokodils Maul)



Alter

- ab 3 Jahren



Ziel

- fördert die Handkoordination
- stärkt die Konzentrationsfähigkeit
- verbessert das Körpergefühl

