

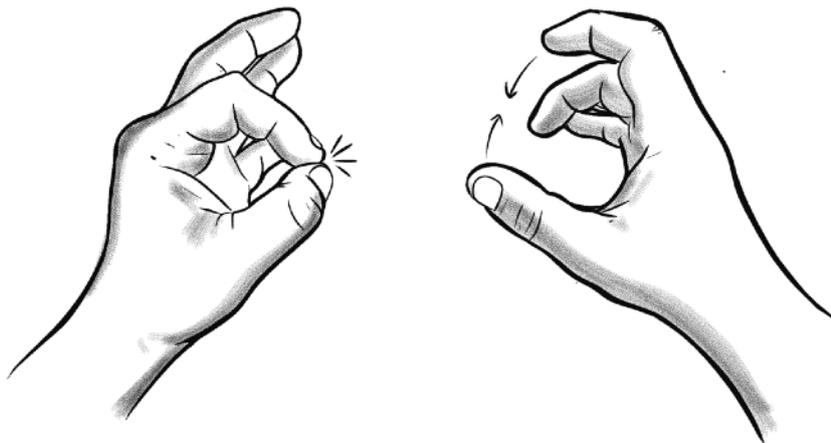
Fingergymnastik

Mit diesen Fingerübungen kannst du Deine Finger vor und nach dem Tastschreibtraining auflockern und entspannen. Außerdem lernst du mit unseren Übungen, deine Finger besser zu kontrollieren und zu koordinieren.

Koordinationsübungen

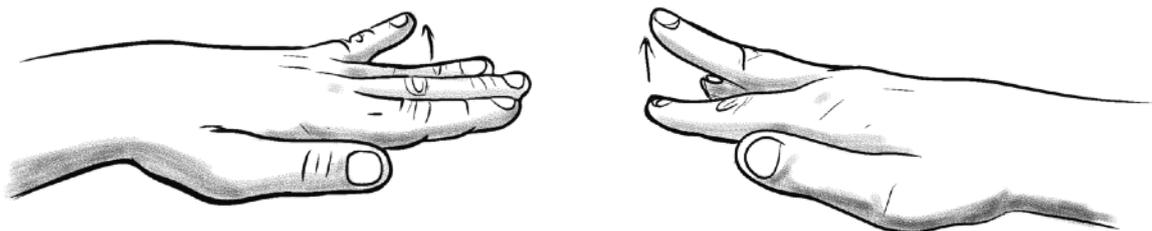
Tipp Tapp

Die Finger beider Hände machen das Gleiche: Der Daumen berührt nacheinander die Spitzen von Zeigefinger, Mittelfinger, Ringfinger und kleinem Finger. Danach geht es rückwärts zurück zum Zeigefinger.



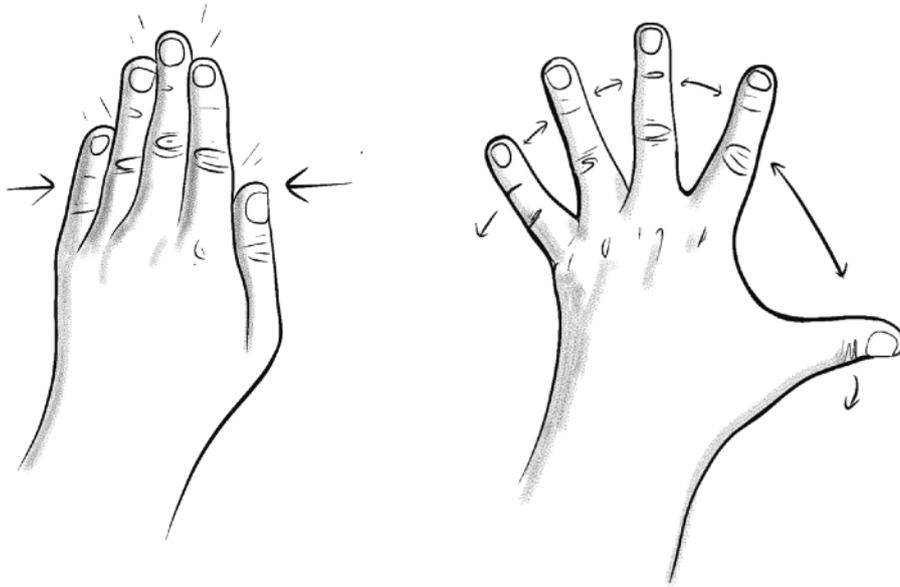
Auf und ab

Halte beide Hände flach vor dich, die Finger berühren sich. Bewege nun nacheinander jeden Finger einmal auf und einmal ab. Versuche dabei, die übrigen Finger so wenig wie möglich mitzubewegen.



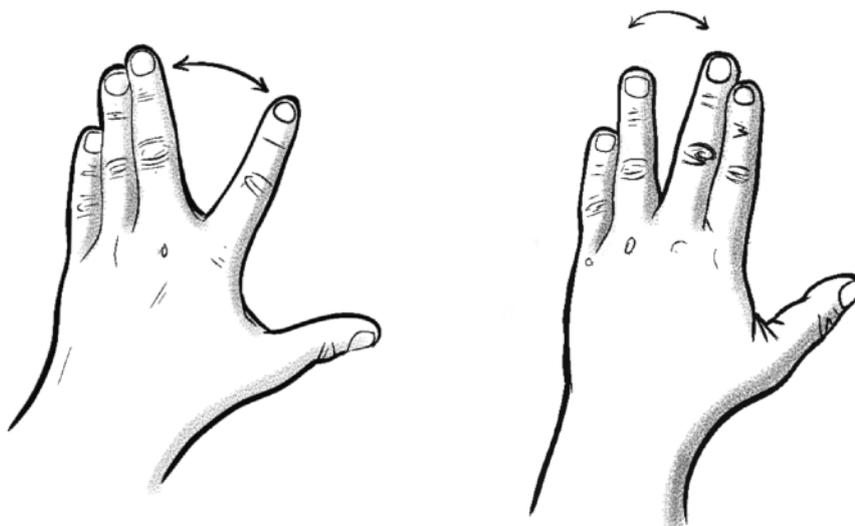
Spreizfinger

Halte beide Hände flach vor dich, die Finger presst du zusammen damit sie sich berühren. Spreize nun alle Finger möglichst weit voneinander ab. Wiederhole die Übung mehrmals.



Fingerteiler

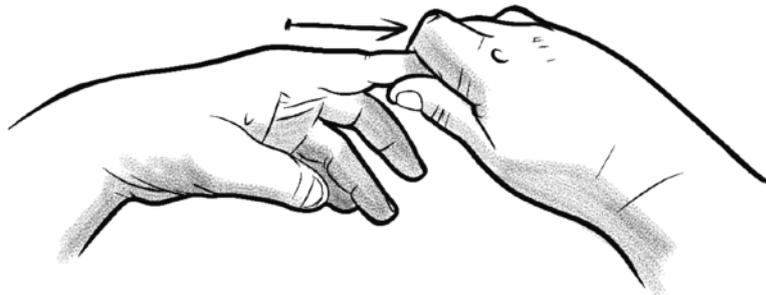
Starte wie bei der vorherigen Übung "Spreizfinger". Diesmal jedoch versuchst Du nur einzelne Finger abzuspreizen. Also zuerst den kleinen Finger von den anderen Fingern zur Seite lösen. Im nächsten Schritt den kleinen und den Ringfinger gemeinsam von den restlichen Fingern trennen. Und zuletzt dann nur den Zeigefinger seitlich abspreizen.



Auflockerungsübungen

Streckfinger

Zuerst zieht die rechte Hand behutsam an den Fingern der linken Hand. Anschließend zieht die linke Hand nacheinander an den Fingern der rechten Hand.



Schütteln

Lass beide Arme locker nach unten hängen, entspanne Deine Schultern und schüttele dann Deine Hände und Finger sanft für 10 Sekunden.

