

Übungen zur Mobilisierung der Hände (2)

Wiederholen Sie jede Übung ca. 8-16 mal !

1. „Klavier spielen“

- Fingerkuppen auf den Tisch auflegen und mit allen Fingern vor- und zurückkrabbeln
- langsam – schnell, nach links – rechts bewegen
- isoliert beide Daumen, Zeige-, Mittel-, Ring- + kleinen Finger vom Tisch abheben



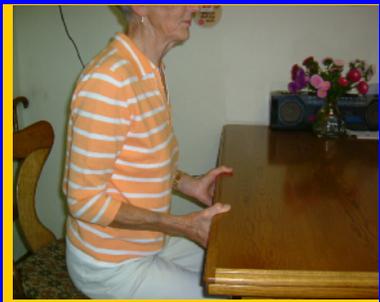
2. „Scheren“

- Handflächen ausgestreckt, alle Finger liegen nebeneinander. Abwechselnd Daumen, Zeige-, Mittel-, Ring- und kleine Finger abspreizen
- langsam – schnell abspreizen
- erst re., dann li. Hand, beide Hände



3. „Starke Finger“

- an der Tischkante festhalten und Oberkörper zum Tisch ziehen und wieder zurückführen
- Daumen greift mal von oben/mal von unten an die Tischkante,...



4. „Pressen“

- Handflächen in Brusthöhe gegeneinander legen und gegeneinander drücken (ausatmen)
- 2mal kurz, 2mal lang drücken



5. „Boxen“

- mit den Händen nach vorne/nach oben/ zur Seite boxen
- ohne/mit Partner
- Hände ausschütteln

