

Übungen zur Mobilisierung der Hände (1)

Wiederholen Sie jede Übung ca. 8-16 mal !

1. „Hände waschen“

- Handinnen-/Handaußenflächen gegeneinander reiben
- langsam – schnell reiben
- Kneten der Hände



2. „Fausten“

- Hand zur Faust ballen + wieder strecken
- langsam – schnell fausten
- beide Hände – abwechselnd – 2 re + 2 li



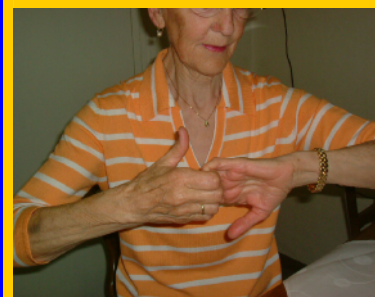
3. „Fingerstemmen“

- Fingerkuppen der re. und li. Hand gegeneinander legen + gegeneinander drücken
- alle Finger gleichzeitig – zuerst Daumen, dann Zeigefinger, Mittelfinger,...



4. „Fingerhakeln“

- Zeigefinger der re. + li. Hand ineinander verhaken + auseinander ziehen (ausatmen)
- Daumen/Mittel-/Ring-/kleiner Finger
- gleichzeitig Zeige-, Mittel-, Ring- + kleiner Finger



5. „Bewegliche Handgelenke“

- Flechtgriff: beide Handgelenke kreisen
- Flechtgriff: Handinnenflächen nach außen drehen + beide Arme in Vor-/Hochhalte strecken

