
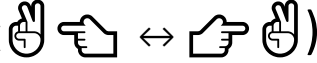


## Fingergymnastik

### So geht's:

1. Jeder Finger wird einzeln gebeugt und gestreckt
2. Der Daumen wird nacheinander zu jedem weiteren Finger derselben Hand geführt. Der Durchlauf kann abwechselnd vorwärts und rückwärts erfolgen. Dabei kann die Geschwindigkeit langsam erhöht werden.
3. Beide Hände werden verschränkt. Nun sollen immer die gleichen Finger beider Hände bewegt werden. Dabei muss die Reihenfolge nicht eingehalten werden.
4. „Leben lang und in Frieden“ (Vulkanier – Gruß): Der Mittelfinger und der Ringfinger einer Hand werden auseinander gespreizt, während der kleine Finger am Ringfinger und der Zeigefinger am Mittelfinger verweilt (). Diese Übung kann auch mit anderen Fingern durchgeführt werden.
5. Die Hände werden zusammengeführt, sodass sich die Finger paarweise berühren. Reihum wird ein Paar geöffnet, ohne dass sich die anderen Finger lösen.
6. Hase und Jäger: **Hase**: Mittel- und Zeigefinger werden ausgestreckt ("Victory-Symbol") und stellen die Hasenohren dar. Der Daumen sowie Ringfinger und kleiner Finger müssen angelegt sein. **Jäger**: aus Zeigefinger und Daumen wird eine Pistole geformt. Die übrigen Finger sind angelegt. Die Pistole in der linken Hand zielt dabei auf den Hasen in der rechten Hand. Anschließend wird gewechselt, d.h. die linke Hand formt eine Pistole, die rechte Hand einen Hasen. Dabei ist die große Schwierigkeit, die richtigen Finger an beiden Händen zu benutzen ().
7. Fallen dir noch weitere Übungen oder Spiele ein?