

## **Übung zur Beweglichkeit der Hände und Finger**

Bei dieser Übung wird die Beweglichkeit der Hände und Finger trainiert. Experten haben darüber hinaus herausgefunden, dass Bewegungen der Hände und der Finger die Durchblutung des Gehirns besonders intensiv fördern. Dies verbessert die Sauerstoffversorgung der Gehirnzellen.

### **Auf und Ab der Zeigefinger**

Beide Hände werden zur lockeren Faust geballt. Beide Zeigefinger kommen nun zum Einsatz und vollziehen rhythmisch immer wieder die gleiche Bewegungsfolge in drei Schritten:

1. Finger hoch strecken
2. die oberen zwei Fingerglieder einknicken
3. Finger vorstrecken.

Ein Zeigefinger startet in Position 1, der andere Zeigefinger in Position 3. Gegengleich vollziehen beide Finger die immer gleiche Bewegungsfolge.

Auf Empfehlung des Deutschen Turner-Bundes

