

Fingerübungen

Zeigt her Eure Hände

Experten haben herausgefunden, dass Bewegungen der Hände und der Finger die Durchblutung des Gehirns besonders intensiv fördern. Dies verbessert die Sauerstoffversorgung der Gehirnzellen.



Übung 1 Finger-Tipp

Die Finger einer Hand werden nacheinander kurz zum Daumen geführt, sodass sich die Finger- und Daumenkuppen kurz berühren und wieder voneinander lösen – Zeigefinger, Mittelfinger, Ringfinger, kleiner Finger und wieder zurück. Dabei sollte das Tempo allmählich gesteigert werden. Nachdem

die Bewegungsfolge zunächst mit beiden Händen einzeln geübt wurde, wird sie anschließend rechts und links gleichzeitig durchgeführt. Ziel ist, am Ende gleichzeitig mit den Fingern beider Hände zu tippen, aber gegenläufig. Das heißt, eine Hand beginnt mit dem Zeigefinger und endet beim kleinen Finger, die andere Hand beginnt mit dem kleinen Finger und endet am Zeigefinger.

Übung 2 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