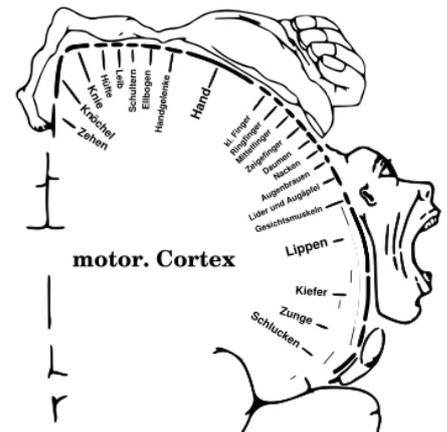


Hand- und Fingergymnastik als Training für die „grauen Zellen“

Tina Pfitzner

Einzelne Partien der Körperoberfläche sind besonders stark auf der Hirnrinde vertreten. Der motorische **Homunculus** (lat. Bewegung betreffendes Menschlein) veranschaulicht die Größenvergleiche. Die Sinnesorgane sind proportional zu den zugehörigen Empfangsstationen im Gehirn gezeichnet.



Dieses Bild macht deutlich, welche überaus positiven Auswirkungen feinmotorische Übungen insbesondere der Finger und Hände auf die Denkleistungen haben.

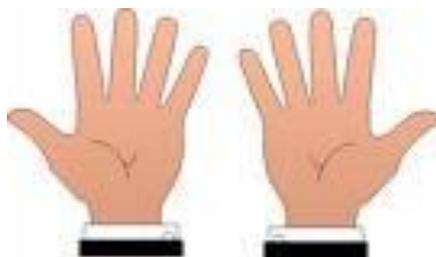
Auch Sprechen und Singen (Bewegung des Mundes) fördert eine erhöhte Durchblutung des Gehirns.

ÜBUNGSBEISPIELE

Fingerkreisen

Die Fingerkuppen beider Hände werden aneinandergelegt. Daumen an Daumen, Zeigefinger an Zeigefinger, usw. Zunächst die beiden Daumen umkreisen lassen, dann die Zeigefinger, Mittelfinger, Ringfinger, kleiner Finger. Richtungswechsel.

Fingertippen



Nacheinander tippen der Zeigefinger, Mittelfinger, Ringfinger und kleiner Finger gegen den Daumen. Mehrfach wiederholen.

- rechte Hand und linke Hand nacheinander
- beide Hände gleichzeitig
- rechte Hand vorwärts (mit Zeigefinger beginnen) und linke Hand rückwärts (mit kleinem Finger beginnen)

Zahlenkombinationen Fingertippen

Die Hände auf die Oberschenkel legen. Von links außen beginnend von 1 (kleiner Finger li. Hand) bis 10 (kleiner Finger re. Hand) durchnummerieren. ÜL gibt zwei Zahlen vor. Die entsprechenden Finger sollen so schnell wie möglich zusammengeführt werden.

Fingerübungen mit Korken

- experimentieren, was kann ich mit den Korken alles machen?
- Beispiel: 2 TN gegenüberstehend – einen Korken jeweils zwischen die beiden Zeigefinger der gegenüberliegenden Hände – dann mit mehreren Korken „ausprobieren“ zwischen den Fingern
- lassen sich die Korken auf diese Weise transportieren?
- Beispiel: Korken übereinander – 1 TN hält mit einem Finger unten, 1 TN mit einem Finger oben
- in verschiedenen Fingerkombinationen ausprobieren und transportieren

Fingerübungen mit Murmeln oder Kastanien

- Murmel zwischen den Handflächen rollen
- Murmel von einer Hand in die andere Hand kullern lassen
- zwei Murmeln in eine Hand legen – die beiden Murmeln umeinanderkreisen lassen – dabei die Richtung wechseln – mit beiden Händen nacheinander üben
- in jede Hand zwei Murmeln legen – mit beiden Händen gleichzeitig üben – die Murmeln wie oben beschrieben kreisen lassen
- die Bewegungen gegengleich ausführen – die Murmeln in der einen Hand kreisen rechtsherum, die Murmeln in der anderen Hand kreisen linksherum

Fingerspiele mit Knöpfen

- experimentieren, was kann ich mit Knöpfen alles machen?
- Beispiel: auf jede Fingerkuppe der li. Hand soll ein Knopf gelegt werden – viele verschiedene Varianten ausprobieren
- kleine Türme auf den Fingerkuppen bauen – wer baut den Turm aus den meisten Knöpfen? – wer baut den höchsten Turm?

Heiße Eisen

Material: je Teilnehmer 2 Wäscheklammern, je Teilnehmer 1 Bierdeckel

In der ersten Spielrunde sollte jeder Teilnehmer zunächst mit 1 Wäscheklammer spielen. Ziel des Spiels ist es, dass ein Bierdeckel von Spieler zu Spieler weitergegeben wird. Dabei dürfen die Bierdeckel, wie „ein heißes Eisen“, nur mit der Wäscheklammer „gegriffen“ und weitergegeben werden. In größeren Gruppen sollte an mehreren Stellen des Kreises mit einem Bierdeckel gestartet werden (etwa je 5 Teilnehmer 1 Bierdeckel).

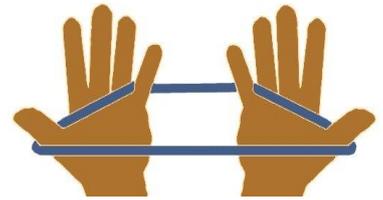
Variationen:

- Wie oben beschrieben, aber in kleinen Gruppen von 3 – 5 Teilnehmern spielen. Für jede Runde, die der Bierdeckel von Klammer zu Klammer gewandert ist, ohne herunterzufallen, gibt es einen Punkt. Es gewinnt die Gruppe mit den meisten Punkten.
- Jeder Teilnehmer erhält einen „eigenen“ Bierdeckel und 2 Wäscheklammern und soll diesen zwischen den beiden Wäscheklammern hin und her geben.
- Jeder Teilnehmer erhält 2 Wäscheklammern – eine Klammer in die rechte und eine in die linke Hand. Der Bierdeckel wird jetzt mit der einen Hand vom Nachbarn auf der einen Seite angenommen, dann erst an die eigene andere Hand übergeben und schließlich an den Nachbarn auf der anderen Seite weitergegeben.

FADENSPIELE

Der Moskito

1. Lege die Kordel (2 m) um beide Daumen, die Handflächen zum Gesicht gewandt.
2. Drehe dann die linke Handfläche weg und lege mit der rechten Hand die beiden Schnüre linksherum über den linken Handrücken.
3. Nimm mit dem kleinen Finger der rechten Hand die doppelte Schnur zwischen Daumen und Zeigefinger der linken Hand auf und...
4. ...ziehe fest!
5. Nimm dann mit dem kleinen Finger der linken Hand die doppelte Schnur auf, die zum Daumen der rechten Hand läuft und...
6. ...ziehe fest!
7. Pass auf, dass keine Schlaufe vom Finger rutscht! Hebe nun mit der rechten Hand die doppelte Schnur, die auf dem linken Handrücken liegt, über diese Hand hinweg und...
8. ...lass sie fallen. Der Moskito!
9. Um den Moskito zu fangen, klatsch' in die Hände und lass beim Öffnen der Hände die Schlaufen von den kleinen Fingern rutschen. Weg ist der Moskito!



Der Hexenbesen

1. Zu Beginn wird der Faden über beide Handflächen gelegt, hinter die Daumen und die kleinen Finger.
2. Geh mit dem Zeigefinger der rechten Hand unter den Faden, der über die linke Handfläche läuft. Zieh deine Hände noch nicht auseinander.
3. Dreh deinen Finger mit der Schlaufe zweimal, so dass sich der Faden mit dreht ...
... zieh dann deine Hände mit der verdrehten Schlaufe auseinander.
4. Nun nimmst du mit dem linken Zeigefinger von unten den Faden auf, der über die rechte Handfläche läuft. Dabei greifst du durch die Schlaufe, die du gerade gemacht hast.
5. Zieh deine Hände wieder auseinander.
6. Lass die Fäden vom Daumen und kleinen Finger der rechten Hand fallen und zieh die Hände auseinander, so dass die Fäden gespannt sind. Jetzt kannst du den Hexenbesen erkennen.