

«schule bewegt» – Geschicklichkeit – Fingerspiele: Daumenakrobatik

Die Feinmotorik wird mit dieser Fingerkoordinations-Übung stark gefordert und gefördert.
Zusätzliche Aufgaben erschweren die Arbeit.

Bildet mit beiden Händen eine Faust und versteckt den Daumen darin.
Öffnet die Hände gleichzeitig und macht anschliessend wieder die Faust, dieses Mal zeigt der Daumen nach oben. Wechselt nun ständig zwischen diesen beiden Positionen hin und her.



Illustration: Lukas Zbinden

Variationen

- Macht dasselbe gegengleich: Bei einer Hand zeigt der Daumen nach oben, bei der anderen Faust ist der Daumen in der Faust versteckt – schafft ihr es, ständig zwischen den beiden Positionen zu wechseln? Könnt ihr das auch, wenn ihr euch dazu rhythmisch auf der Stelle bewegt? Oder durchs Zimmer läuft?

einfacher

- Eine Hand ist geöffnet, eine Hand ist geschlossen.

Schulstufe Unterstufe / Mittelstufe / Oberstufe

Sozialform Klassenplenum (Einzelarbeit)

Zeitpunkt Bewegungspause

Dauer 5 Min.

Intensität Gering

Ort Klassenzimmer

Platzbedarf Gering

Quelle: «schule bewegt» – Modul «Bewegungspausen»



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO