

«schule bewegt» – Geschicklichkeit – Fingerspiele: Fingertanz

Die Fingerkoordination steht in dieser Übung wieder im Zentrum. Sie kann ein- oder beidhändig durchgeführt werden.

Berührt mit dem Daumen nacheinander alle Fingerspitzen der gleichen Hand: Daumen – Zeigefinger, Daumen – Mittelfinger, Daumen – Ringfinger, Daumen – kleiner Finger. Probiert das entweder nur mit der rechten oder nur mit der linken Hand.



Illustration: Lukas Zbinden

Variationen

- Beidhändig: Führt diesen Fingertanz mit der linken und der rechten Hand synchron auf.
- Bei der einen Hand berührt der Daumen zuerst den Zeigefinger, bei der anderen Hand berührt der Daumen zuerst den kleinen Finger – schafft ihr es, den Fingertanz gegengleich auszuführen und immer den richtigen Finger zu berühren?
- Berührt mit dem Daumen die Finger einmal, zweimal, dreimal oder in einem selbst festgelegten Rhythmus.

Schulstufe	Unterstufe / Mittelstufe / Oberstufe
Sozialform	Klassenplenum (Einzelarbeit)
Zeitpunkt	Bewegungspause
Dauer	5 Min.
Intensität	Gering
Ort	Klassenzimmer (Sitzplatz)
Platzbedarf	Gering

Quelle: «schule bewegt» – Modul «Bewegungspausen»



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO