

«schule bewegt» – Geschicklichkeit – Fingerspiele: Handgymnastik

Hände und Finger sind in dieser Übung stark beansprucht. Wem das noch zu einfach ist, versucht es mit den Zehen und Füssen.

Klopft mit den Fingern der rechten Hand rhythmisch auf die Pultkante. Die linke Hand fährt dazu immer an der Pultkante hin und her. Auf ein Kommando wechseln die beiden Hände ihre Aufgaben: Die linke Hand klopft, die rechte Hand bewegt sich hin und her. Schafft ihr das, ohne dass sich die Bewegungen vermischen?

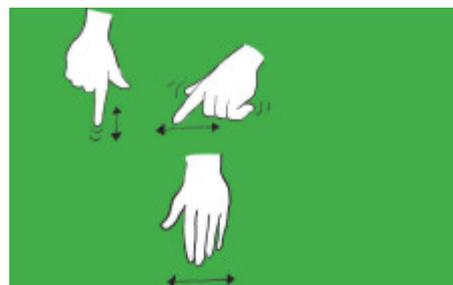


Illustration: Lukas Zbinden

Variationen

- Fuss-Gymnastik: Könnt ihr die gleiche Aufgabe auch mit euren Füssen ausführen!
- Versucht, mit einer Hand sanft auf euren Kopf zu klopfen und mit der anderen Hand einen Kreis auf den Bauch zu zeichnen. Wechselt auch hier nach einiger Zeit die Aufgaben der beiden Hände!

Material: Pult

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