Propriozeptives Training – Hände und Finger: Daumen

Während dieser Übung stärken die Teilnehmenden ihren Daumen von der Spitze bis zum Grundgelenk. Gleichzeitig eine Balancierübung.

Im Einbeinstand haken sich zwei Spieler gegenseitig ihre Finger ein und versuchen, mit der eigenen Daumenspitze das Daumengrundgelenk des Gegners zu berühren. Wer zuerst fünf Punkte erzielt, gewinnt. Wer den Einbeinstand nicht halten kann, verliert einen Punkt.

In Sportarten wie Basketball, Volleyball oder Handball werden die Hände und Finger stark beansprucht. Ein 2 bis 3-minütiges Programm mit unseren Übungen ist eine ideale Ergänzung zum Training.

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO