

# Propriozeptives Training – Hände und Finger: Fingerspiel

Die Finger beider Hände werden während dieser Gleichgewichtsübung gestärkt. Die Teilnehmenden müssen auf Druck reagieren können.



Zwei Personen stehen sich gegenüber, lehnen mit dem ganzen Körper leicht nach vorne und berühren sich nur an den Fingerspitzen. Der Partner übt mit den Fingerspitzen abwechselnd einen leichten Druck aus, die andere Person reagiert sofort und drückt dagegen.

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**