

Bewegungsübungen

Finger - Hände - Arme



Die Hände in den Schoß legen – das werden Sie bei dieser Aktivierung gewiss nicht tun.

Unsere Hände, die wir tagtäglich wie selbstverständlich für unsere Alltagsbewegungen einsetzen, stehen in dieser Aktivierung einmal im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit. Diese Aktivierung stellt 11 Methoden vor, um die Beweglichkeit der Finger, Hände und Arme zu trainieren.

Denken Sie doch zum Einstieg in die verschiedenen Übungen einmal nach:

- Was haben unsere Hände im Laufe unseres Lebens geleistet ?
- Wozu werden unsere Hände heute noch täglich benutzt ?
- Was wären wir ohne unsere Hände – ohne unseren Tastsinn ?

Die hier vorgestellten Bewegungsübungen sollen im Sitzen durchgeführt werden.

Achtung: Die Bewegungsübungen sollen Ihnen gut tun und Spaß machen. Sollten Sie eine der Übungen aus gesundheitlichen Gründen nicht mitmachen können, lassen Sie die Übung einfach aus. Wenn Sie bei einer Übung Schmerzen bekommen, brechen Sie die Übung sofort ab!

Sie sollen Ihren Körper fördern und nicht überfordern !



Vorschau Version !

Die komplette Ausarbeitung erhalten Sie bei <http://www.aktivierungen.de>



Massieren der Hände und Finger

Zum Beginn der Übungen sollen die Hände massiert werden.

Je nach persönlichem Geschmack können Sie zum Massieren der Hände und der Finger auch ein Körperöl bevorzugen. Ob sie eine Handcreme mit Duftstoffen verwendet, richtet sich nach Ihrem individuellen Geschmack und bleibt daher Ihrer Wahl überlassen.

Führen Sie die Finger mit dem Daumen kreisende Bewegungen in der Handinnenfläche durch und streichen Sie die Finger in Richtung Handgelenk durchgeföhrt werden, entspannen die Muskulatur aufzärmen und zu das erreichen, bleibt Ihnen eine Wohsein. Wie Sie ein bis zu Minuten abzuschließen. Denken Sie dabei auch daran, dass Sie 2 Hände und Finger in der Hand haben!

In der GröÙe können Sie das Massieren der Hände auch vom Sitznachbarn durchführen lassen. Damit man aber beide Parteien einverstanden sein!

Vorschau Version !
Die komplette Ausarbeitung erhalten Sie bei <http://www.aktivierungen.de>



Spielen auf der Luftorgel

Die Tischplatte ist lang und hoch. Sie müssen beide Arme etwas über Ihre Schulterhöhe nach rechts und links ausstrecken, um auf den Tasten zu spielen. Bewegen Sie nun die Hände zur Mitte hin und wieder zurück. Wiederholen Sie diesen Vorgang mehrmals. Vergessen Sie während der Bewegung der Luftorgel, die Fingerbewegungen werden nicht gemacht. Zur Entspannung lassen Sie nach der Übung die Arme locker neben dem Körper vor- und zurückbauen und schütteln die Hände sachte aus.

Vorschau Version !
Die komplette Ausarbeitung erhalten Sie bei <http://www.aktivierungen.de>



Bewegung mit Händedruck

Legen Sie die Handinnenflächen aneinander, so dass sich die Unterarme und Ellbogen ebenfalls berühren. Nun „kippen“ Sie die Hände und Unterarme so weit es geht nach rechts und links. Die Handinnenflächen drücken bei diesem Bewegungsablauf gegeneinander. Sie können versuchen, die Hände und Unterarme einige Sekunden auf der linken Seite zu belassen. Führen Sie diese Bewegung 5x durch.



Drehen der Arme

Lassen Sie beide Arme locker neben Ihrem Körper hängen. Achten Sie darauf, dass die Handflächen zum Körper zeigen. Achten Sie auch darauf, dass die Hände nicht am Körper anliegen, sondern ca. 10 cm in der Luft schweben. Belassen Sie die Hände in dieser Position. Anschließend schütteln Sie zur Entspannung die Hände sanft aus.

Nun drehen Sie Ihre Arme so, dass die Handflächen nach hinten vom Körper weg zeigen. Achten Sie darauf, dass die Hände nicht am Körper anliegen, sondern ca. 10 cm in der Luft schweben. Wenn Sie es schaffen, belassen Sie die Hände ca. 1 Minute in dieser Position. Anschließend schütteln Sie zur Entspannung die Hände wieder sanft aus.

Vorschau Version !
Die komplette Ausarbeitung erhalten Sie bei <http://www.aktivierungen.de>

Jetzt drehen Sie Ihre Arme so, dass die Handflächen nach vorne, also in Ihre Blickrichtung zeigen. Falls möglich, belassen Sie die Hände wieder ca. 1 Minute in dieser Position. Anschließend schütteln Sie zur Entspannung die Hände wieder sanft aus.



Zucken mit den Schultern

Lassen Sie die Arme locker rechts und links neben dem Körper hängen. Achten Sie darauf, dass die Handflächen zeigen, ist bei dieser Übung egal. Ziehen Sie nun die rechte Schulter nach hinten und oben zum Ohr. Wiederholen Sie dies 5x.

Wiederholen Sie diese Übung mit der linken Schulter. Zum Abschluss ziehen Sie die rechte Schulter nach hinten und oben zum Ohr. Wiederholen Sie dies 5x zu den Ohren.



Die Finger berühren den Daumen

Berühre die rechte Hand. [ie reihum mit den Fingerspitzen die Daumenkuppe. Beginnen Sie der rechten
und schließlic der kleine Finger. Zeigefinger berührt die Kuppe des Daumens, dann der Mittelfinger
Dann wiederholen Sie die Übung „rückwärts“ und nach dem kleinen Finger der Ringfinger
finger, c der Mittelfinger der Mittelfinger den Daumen. art der Ring-

Nun wiederholen Sie die Übung für die linke Hand und gleichzeitig mit beiden Händen

Wer es mit dem Abschluss schafft, diese Übung gleichzeitig mit der linken Hand „vorwärts“ und
mit der rechten Hand „rückwärts“ auszuführen, ist der „Hand-Finger-König“ der Hand!

Vorschau Version !
Die komplette Ausarbeitung erhalten Sie bei <http://www.aktivierungen.de>



Drehen der Hände mit den Armen

Legen Sie die Handinnenflächen aneinander und pressen Sie die Hände 10 Sekunden
aneinander. Ziehen Sie dann die Handteller auseinander, so dass sich nur noch die Fingerspitzen
berühren. [en Sie jetzt Ihre Hände soweit es geht nach links und dann so weit es geht
nach rechts. [chten Sie darauf, dass sich der Oberkörper nicht allzu sehr mitdrehen
len Sie die l ng 3x.



Fingerschütteln

Halten Sie die Hand mit dem Daumen und dem Zeigefinger der rechten Hand den Daumen der linken Hand und schütteln Sie ihn. Schütteln Sie auf diese Weise auch reihum die anderen Finger der rechten Hand. Sind Sie am kleinen Finger angekommen, wiederholen Sie das Finger-schütteln der linken Hand.



Fingerakrobatik

Legen Sie die Zeigefinger, Mittelfinger und Ringfinger der rechten Hand gleichzeitig auf den rechten Daumen. Der kleine Finger wird dabei fast schon automatisch abgespreizt. Strecken Sie nur den Mittelfinger der rechten Hand aus. Die anderen Finger bleiben unverändert. Die anderen Finger liegen dem Daumen an.

Strecken Sie die Finger der linken Hand aus und wiederholen Sie die Übung mit der rechten Hand.

Wenn dies gelingt, können Sie die Übung auch mit beiden Händen gleichzeitig durchführen!

Vorschau Version !
Die komplette Ausarbeitung erhalten Sie bei <http://www.aktivierungen.de>



Kreisen mit den Schultern

Lassen die Arme locker rechts und links neben dem Körper hängen.
Ziehen dann beide Schultern in Richtung Ohr und beschreiben mit den Schultern Kreise.
Lassen die Schultern 5 Sekunden kreisen.
Wiederholen Sie anschließend mit der rechten und dann mit der linken Schulter.

Vorschau Version !
Die komplette Ausarbeitung erhalten Sie bei <http://www.aktivierungen.de>

Aufgabe für Spezialisten: Versuchen Sie, mit einer Schulter **nach vorne** zu kreisen und gleichzeitig mit der andern Schulter **nach hinten** zu kreisen. Dies ist aber eine sehr, sehr, sehr schwierige Bewegungsübung....



Massieren der Hände und Finger

Zum Abschluss werden wieder die Hände massiert.

Je nach persönlichem Geschmack können Sie zum Massieren der Hände auch eine (gut riechende) Handcreme benutzen. Ob Sie eine Handcreme mit einem Massageöl bevorzugen, richtet sich nach Ihrem individuellen Geschmack. Ihnen überlassen.

Führen Sie mit dem Daumen kreisende Bewegungen in der Handinnenfläche durch, die Finger werden geführt werden, es führt zu Entspannung und zu Entspannung. Wie Sie das erreichen, bleibt Ihnen überlassen. Versuchen Sie das Massieren der Hände und Finger in ein bis zwei Minuten abzuschließen. Denken Sie daran, dass Sie 2 Hände haben!

In der Gruppe können Sie das Massieren der Hände auch vom Sitznachbarn durchführen lassen. Es muss aber beide Parteien einverstanden sein!

die Finger mit den Handflächen oder den Handrücken massieren. Es bleibt daher

Es sollen keine bestimmten Übungen durchgeführt werden. Es soll Ihnen gut tun. Es soll für Sie eine angenehme Übung sein. Es soll auch daran

Vorschau Version !

Die komplette Ausarbeitung erhalten Sie bei <http://www.aktivierungen.de>