

## Tipps aus der Praxis für die Praxis

In unserer „monatlichen Körperreise“ geht es diesmal um die Hände und „kleine Übungen für Zwischendurch“ z.B. in einer Hockergruppe.

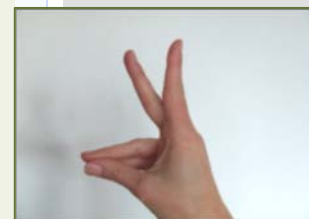
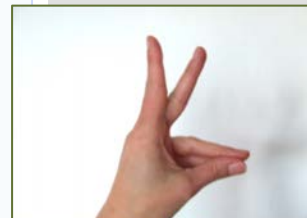
### Hase und Jäger

Bei dieser Übung nehmen beide Hände in einem ständigen Wechsel die jeweils andere Form ein.

„Formt mit einer Hand einen Hasen. Dabei bilden der Zeige- und Mittelfinger die langen Ohren, die anderen drei Finger bilden die nach vorne gestreckte Schnauze.“ (Bild Oben rechts)

„Jetzt habt ihr einen Hasen, der die Ohren weit nach oben spitzt, um gut zu hören! Und das tut er zu Recht, denn auf einmal taucht auf der anderen Seite ein Jäger mit einer Pistole auf. Dazu formt ihr mit Zeigefinger und Daumen eine Pistole, deren Lauf auf den Hasen zeigt, die anderen Finger sind angelegt.“ (Bild rechts)

„Aber der Hase hat ja gut aufgepasst. Er läuft weg und der Jäger bleibt verduzt zurück und schaut sich um. Dafür nehmt ihr jetzt beide Hände zu einer kurzen Faust zusammen und lasst die Figuren auf den jeweils anderen Seite wieder auftauchen.“ (Bilder 3 + 4)



### Fingertreppe

Der „Klassiker“ unter den Fingerspielen – ganz wie früher oder mal ein wenig anders...

- Zum Start legt ihr Daumen der einen und Zeigefinger der anderen Hand mit den Kuppen aneinander.
- Dann führt ihr die Kuppen des freien Daumens und Zeigefingers darüber zusammen
- Das wiederholt ihr ein paar Mal. Erst langsam, wenn es gut klappt werdet ihr schneller. (Bilder 5 + 6 Unterhalb)



### Variationen:

„Der Daumen soll nun mit jedem Finger in Kontakt kommen. Zunächst sind die Zeigefinger dran, danach folgen die Mittelfinger, dann die Ringfinger, usw.“

„Lasst den Daumen die Treppe nun hoch und runter gehen, d.h. nachdem ihr den kleinen Finger berührt habt, ändert ihr die Bewegungsrichtung.“

„Den vier Fingern einer Hand ordnen wir nun Ziffern zu, die Finger der anderen Hand bekommen Buchstaben. Jeder Teilnehmer darf nun eine Ziffer/Buchstabenkombination nennen, die dann von allen in der Fingertreppe berührt werden.“

