

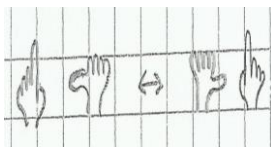
Fingerübungen für das Gehirn

Aktivierung des motorischen Rindenfeldes

Finger-Übungen aktivieren das motorische Rindenfeld im Gehirn. Dies endet zwischen den Sprachzentren des Gehirns, die durch die Fingerübungen besser vernetzt werden, weil sich neue Gehirnzellen und Synapsen (Kontaktstellen) bilden.

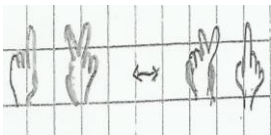
10 amüsante Fingerübungen

Alles eine Sache des Trainings! Die Übungen sind zunächst eine große Herausforderung für unser Gehirn und die Motorik.



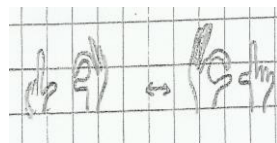
Daumen-Zeigefinger

Eine Hand streckt den Zeigefinger in die Höhe, die andere Hand streckt den Daumen zur Seite. Alle anderen Finger liegen an. Im Wechsel tauschen wir Daumen und Zeigefinger von links nach rechts und zurück.



Victory-Zeigefinger

Eine Hand streckt den Zeigefinger in die Höhe, die andere Hand macht das Victory-Zeichen (Zeige- und Mittelfinger werden V-förmig auseinander gespreizt). Alle anderen Finger liegen an. Im Wechsel tauschen wir Victory-Zeigefinger von links nach rechts und zurück.



Hase-Igel

Eine Hand spreizt den Daumen ab und den Zeigefinger in die Höhe. Dies sind die zwei ungleich langen Ohren unseres Hasen. Die andere Hand macht den Igel: Daumen und Zeigefinger berühren sich, alle anderen Finger strecken wir in die Luft. Im Wechsel tauschen wir Hase-Igel von links nach rechts und zurück.