



Finger-Fitness mit Bu

Fingerübungen für starkes Schreiben!

Knoten im Kopf? Nein – in den Fingern!

Bevor der Kopf richtig mitdenken kann, machen wir die Hände stark und beweglich – durch Fingerübungen mit Bu.

Viel Spaß dabei!



Illustration: Svenja Doering

Karibu

Finger-Fitness mit Bu

W

Finger-Tanz

Ziele:
Koordination, Beweglichkeit

Ablauf:

1. Berühre mit deinem Daumen nacheinander alle Fingerspitzen deiner linken Hand, eine nach der anderen. Das ist wie ein kleiner Tanz deiner Finger.
2. Wiederhole die Übung mit deiner rechten Hand.
3. Versuche, beide Hände gleichzeitig zu bewegen.

Wichtig:

- Mache zwischendurch Pausen. So werden deine Hände nicht müde.
- Dicke Stifte oder Griffhilfen können das Schreiben erleichtern.
- Malen, Bauen und Spielen trainieren deine Finger ganz nebenbei.

Diese Übung hilft deinen Händen, stark, beweglich und entspannt zu bleiben. So macht das Schreiben gleich noch mehr Spaß!

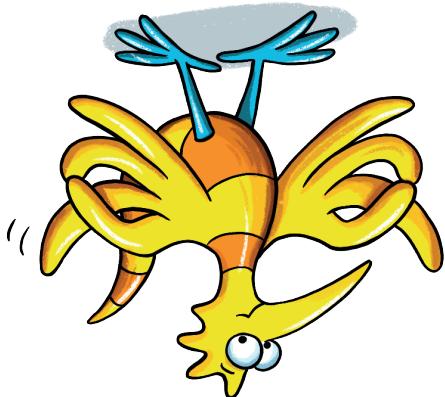
So geht's:

1. Übungsblätter ausdrucken
2. Entlang der gestrichelten Linie falten und knicken.
3. Loslegen!

Diese Übung hilft deinen Händen, stark, beweglich und entspannt zu bleiben. So macht das Schreiben gleich noch mehr Spaß!

Wichtig:

- Ganz nebenbei.
- Malen, Bauen und Spielen trainieren deine Finger erlichterm.
- Dicke Stifte oder Griffhilfen können das Schreiben erleichtern.
- Hände nicht müde.
- Mache Zwischenrutsch Pausen. So werden deine Hände wieder fit.



Ablauf:

Ziel: Koordination, Beweglichkeit

Finger-Tanz

Karibu



Karibu

Finger-Fitness mit Bu



Finger-Tanz

Hände spreizen



Karibu



Finger-Fitness mit Bu

Karibu

Hände spreizen

Ziel:

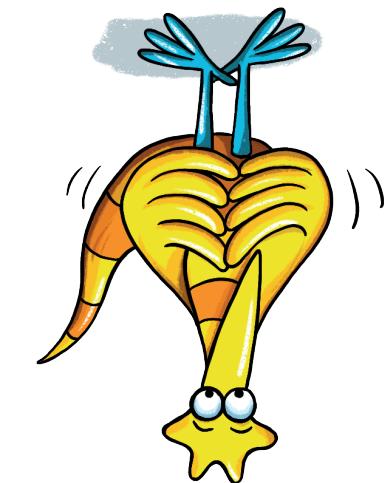
1. Strecke deine Finger ganz weit auseinander, Dehnung der Hände und Finger
2. Mach dann eine lockere Faust und öffne die Finger wieder ganz langsam.

Wichtig:

- Mach zwischen durch immer mal Pausen, damit deine Hände nicht müde werden.
- Dicke Stifte oder Griffhilfen können das Schreibbein leichter machen.
- Malen, Bauen und Spielen trainieren deine Finger ganz nebenbei.

Diese Übung dehnt deine Hände und macht sie wach und locker.

Maleen, Bauen und Spielen
trainieren deine Finger
ganz nebenbei.



Wichtig:

- Mach zwischen durch immer mal Pausen, damit deine Hände nicht müde werden.
- Dicke Stifte oder Griffhilfen können das Schreiben leichter machen.
- Maleen, Bauen und Spielen trainieren deine Finger ganz nebenbei.

Ablauf:

Starke Finger

Ziel:

Druckspiel

Finger-Fitness mit Bu

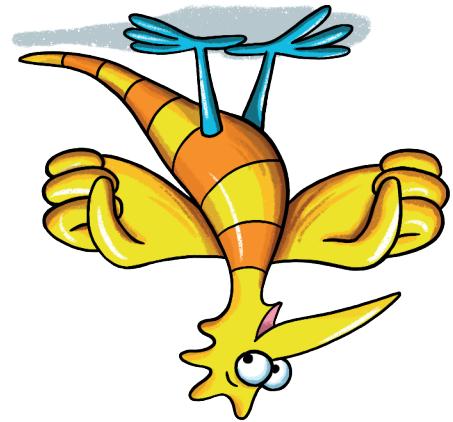
Karibu

Karibu



Druckspiel

Maleen, Bauen und Spielen
trainieren deine Finger
ganz nebenbei.



Wichtig:

- Mach zwischendurch immer mal Pausen, damit deine Hände nicht müde werden.
- Dicke Stifte oder Griffhilfen können das Schreibeln leichter machen.

Ablauf:

Stärkung der Hände

Ziel:

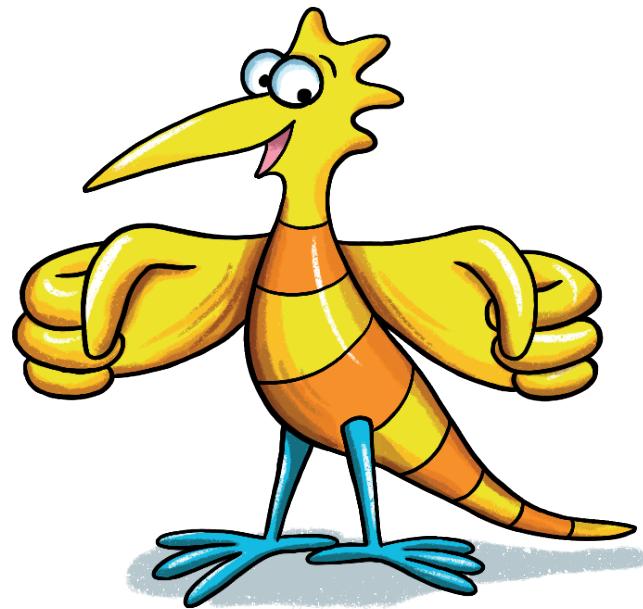
Fäuste ballen

Karibu

Finger-Fitness mit Bu



Karibu



Fäuste ballen