

Karibu

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!



Karibu

Finger-Fitness mit Bu



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.
- Dickere Stifte oder Griffhilfen können das Schreiben erleichtern.
- Malen, Bauen und Spielen trainieren deine Finger ganz nebenbei.



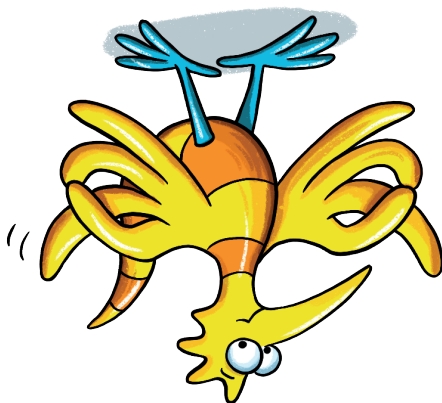
Diese Übung hilft deinen Händen, stark, beweglich und entspannt zu bleiben. So macht das Schreiben gleich noch mehr Spaß!

Illustration: Svenja Doering

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!



Karibu

Finger-Fitness mit Bu

Finger-Tanz

Ziele:

Koordination, Beweglichkeit

Ablauf:

1. Berühre mit deinem Daumen nacheinander alle Finger-
spitzen deiner linken Hand, eine nach der anderen.
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.
- Dickere Stifte oder Griffhilfen können das Schreiben erleichtern.
- Malen, Bauen und Spielen trainieren deine Finger ganz nebenbei.

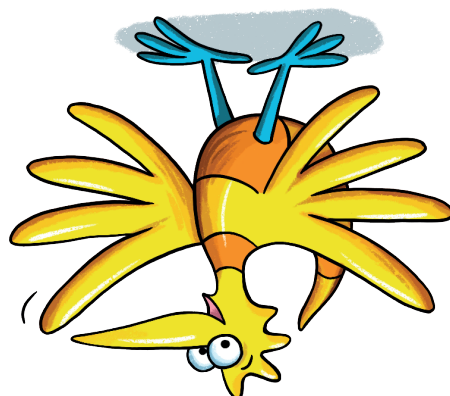


Karibu



Finger-Tanz

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



Hände spreizen

Ziel:
Dehnung der Hände und Finger

Ablauf:

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

Wichtig:

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

Karibu

Finger-Fitness mit Bu

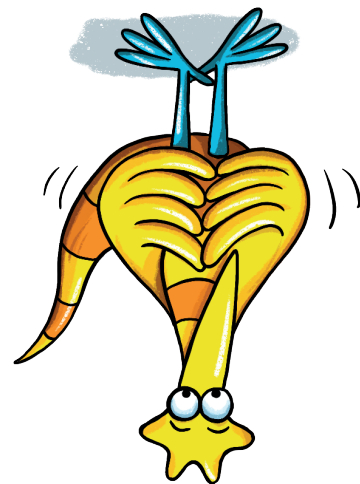


Karibu



Hände spreizen

Malen, Bauen und Spielen
trainieren deine Finger
ganz nebenbei.



Druckspiel

Finger-Fitness mit Bu



Wichtig:

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

die Übung.

1. Drücke die Fingerspitzen deiner rechten Hand fest gegen die Fingerspitzen deiner linken Hand.
2. Merke, wie stark deine Finger werden!
3. Löse die Finger wieder voneinander und wiederhole die Übung.

Ablauf:

Ziel:
Stärkung der Finger



Druckspiel

Malen, Bauen und Spielen
trainieren deine Finger
ganz nebenbei.



- Wichtig:**
- Mach zwischendurch immer mal Pausen, damit deine Hände nicht müde werden.
 - Dickere Stifte oder Griffhilfen können das Schreiben leichter machen.
- Ablauf:**
1. Forme mit beiden Händen eine Faust
 2. Öffne die Hände ganz langsam wieder.
- Dabei bleiben Schultern und Finger ganz entspannt.
2. Wiederhole diese Übung.

Ziel:
Stärkung der Hände

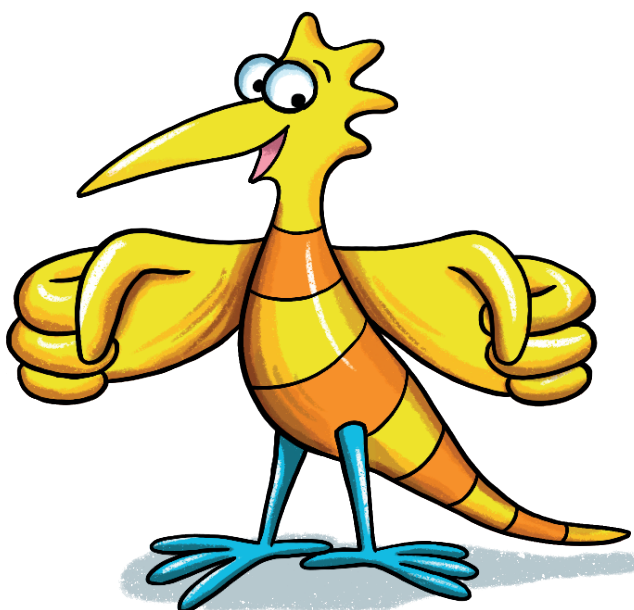
Fäuste ballen

Finger-Fitness mit Bu

Karibu



Karibu



Fäuste ballen