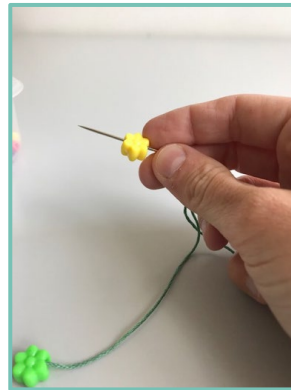
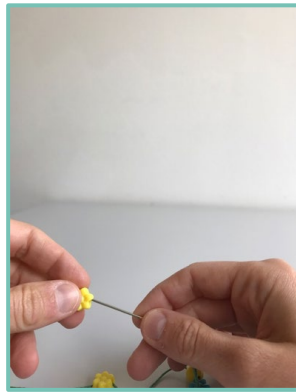


ÜBUNGEN FÜR'S FEINMOTORIK-TRAINING

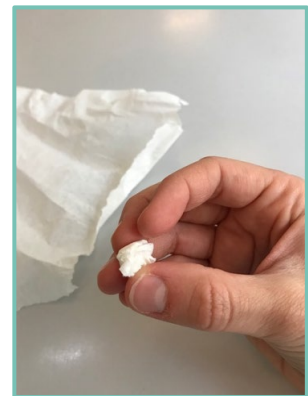
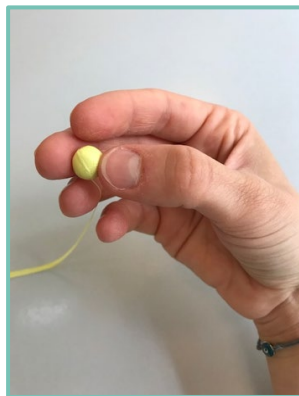
Übung 1

- **Sie brauchen hierfür:** Perlen, ein Stück Faden oder Schnur, eine stumpfe dicke Nadel
- **So wird's gemacht:** Fädeln Sie die Perlen einzeln zuerst mit der einen Hand, danach mit der anderen Hand auf die Schnur.



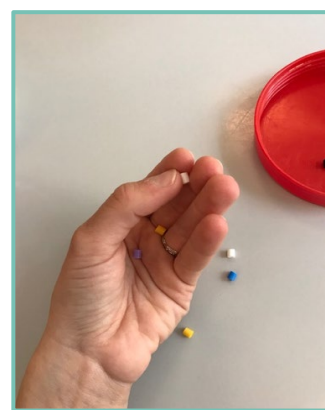
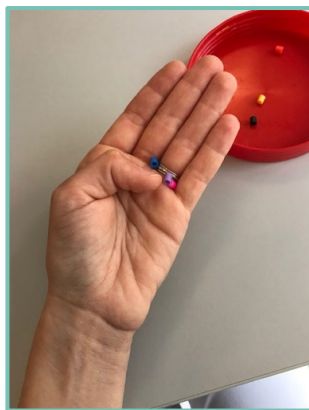
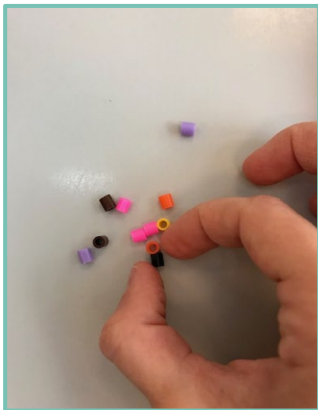
Übung 2

- **Sie brauchen hierfür:** entweder Knete / Plastilin oder ein Papiertaschentuch
- **So wird's gemacht:** Reißen Sie sich von der Knete oder dem Papiertaschentuch ein kleines Stück ab. Danach rollen bzw. wuzeln Sie die Knete / das Papierstück zwischen den Fingern zu einer kleinen Kugel. Wiederholen Sie das 4-5 x pro Hand.



Übung 3

- **Sie brauchen hierfür:** kleine Perlen, Spielsteine oder Knöpfe und eine Schüssel oder einen kleinen Teller
- **So wird's gemacht:** Legen Sie ein paar der Perlen, Steine oder Knöpfe auf den Tisch. Nun sammeln Sie die Steinchen einzeln auf, sodass sie am Ende alle in Ihrer Handfläche liegen (max. 6 Stück). Jetzt probieren Sie, mit dem Daumen die Perlen einzeln wieder zwischen Ihre Fingerspitzen zu nehmen und werfen sie einzeln in eine Schüssel. Dann machen Sie dasselbe bei den verbliebenen Perlen.



! TIPP

Versuchen Sie, sich während des Trainings nicht zu sehr zu verkrampfen. Machen Sie nach jeder Übung ein paar Minuten Pause und lockern Sie ihre Hände (ausstreichen oder ausschütteln).

! TIPP

Auch in Ihrem Alltag finden sich bestimmt viele Gelegenheiten, Ihre Feinmotorik zu trainieren. Einige Beispiele: **Zeitung umblättern** (gelingt Ihnen das mit beiden Händen gleich gut? Einfach ausprobieren! 😊), **Knöpfe zu- oder aufmachen**, **Münzen zählen** etc....