

# I B H C I

## Übungsanregungen für die Handmotorik

- Kuchenteig kneten
- Geschirr spülen / abtrocknen
- Umrühren
- Brot schmieren
- Obst / Gemüse putzen / schneiden
- eincremen / massieren (zähe Creme!)
- in Getreide / Mehl oder anderen Materialien wühlen
- raspeln
- schmirgeln
- sägen
- hämmern

... dabei ruhig, wenn nötig, die Hände führen!

## Übungsanregungen für die Fingergeschicklichkeit

- Kreisel drehen
- verschiedene Gegenstände kreiseln lassen (z. B. Armreif, Deckel)
- eine 8 mit dem Finger auf einem Tisch nachfahren
- Daumen und Zeigefinger berühren sich abwechselnd
- Zielschießen mit Mühlesteinen mit Daumen, Zeige- und Mittelfinger
- Papierkugelchen knüllen und aufkleben
- gegenständlich kneten
- Fingerspiele z. B. "marschieren" mit Daumen und Zeigefinger, Zeigefinger und Mittelfinger etc.
- Mit allen Fingern Punkte mit Fingerfarben auf Papier tupfen
- Klebepunkte aufkleben
- Kleine Metallmutter mit Daumen und Zeigefinger auf dünne Schraube drehen und wieder abdrehen
- Armreif o. ä. mit verschiedenen Fingern auf der Tischplatte kreiseln lassen
- unterschiedliche Gegenstände fühlen lassen, evtl. mit geschlossenen Augen, z. B. Bürsten (harte und weiche), Felle, Pappe, Schmirgelpapier usw.