

Vorbereitende Übungen

Handgelenke, Hände, Finger

Ausgangshaltung: Stehend oder sitzend, Rücken gerade und gestreckt.

Beugung – Streckung Handgelenke: die Hand in einer ruhigen Ausatmung so weit wie möglich nach unten, in der Einatmung so weit wie möglich nach oben beugen. Durch die Anpassung der Bewegung an die Atmung wird die Bewegung leichter und fließender. Es können 20, 30 sanfte Bewegungen ausgeführt werden.



Ulnarabduktion – Radialabduktion der Hand: Ruhig atmen und mehrmals die Hand vom Körper wegführen und wieder heranzuführen. Es können 20, 30 sanfte Bewegungen ausgeführt werden.

Handgelenke kreisen: Bewegung nach unten, innen, oben, außen. Die Bewegung so sanft und so geschmeidig wie möglich durchführen; die Augen folgen allen Abschnitten der Bewegung. 5 bis 9 Mal in die eine Richtung, anschließend in die andere.



Streckung und Beugung der Finger: Die Finger der Hand strecken und sie dann mit gewissen Kraft schließen. 15 bis 30 Mal wiederholen dabei das Öffnen und Schließen ruhig und mit Bedacht ausführen.



Beugung des Daumens: die Finger der Hand ausstrecken, beim Schließen dann die Daumenspitze auf die anderen Fingerspitzen legen, mit einem gewissen Druck. 5 bis 30 Wiederholungen, dabei das Öffnen und Schließen ruhig und behutsam ausführen.



Druck der Finger: Nacheinander jeden Finger gegen den Daumen drücken, dem Druck standhalten und dann den Finger nach vorne schnellen lassen.

Ziehen – Rotation der Finger: Zeigefinger und Mittelfinger der linken Hand greifen den rechten Zeigefinger und üben für sieben bis 10 Sekunden eine graduelle Zugbewegung aus; in Kombination mit der Zugbewegung auch eine leichte Rotationsbewegung von 10, 15 Grad hinzufügen. Dieselbe Vorgehensweise mit den anderen Fingern wiederholen.



Überstrecken der Finger: Die Fingerspitze des des rechten Zeigefingers mit Mittel- und Ringfinger der anderen Hand zurückziehen und eine graduelle Zugbewegung ausüben. Loslassen und dieselbe Vorgehensweise auf die anderen Fingern anwenden.

Kontraindikationen: Schwere Erkrankungen der Handgelenke und Hände.

Wirkung: Handgelenke, Hände und Finger werden beweglich und geschmeidig, die Wahrnehmung der Bewegungsmöglichkeiten wird erhöht.