



Institut für Weiterbildung in der Pädiatrie

astrid baumgarten

## „Fingeryoga“

Als weiterführende Idee des empfehlenswerten Spiels „Hands up“ haben wir „Fingeryoga“ probiert, d.h. Fingerposition möglichst schnell wechseln (links und rechts wechseln die Fingerposition gleichzeitig) und das möglichst schnell. Gar nicht so einfach und je nach Position mit ordentlich Konzentration und Koordination verbunden.

Man kann sich natürlich auch selbst Fingerpositionen ausdenken ganz ohne „Hands up“ – Vorlagen. Dann stehen z.B. selbstgewählte Farben für Fingerpositionen. Diese werden dann auf Zuruf ausgeführt.

Empfehlung basiert auf eigener Erfahrung (keine Werbung)!



Herbst 2019