

Hallo und herzlich willkommen, mein Name ist Elisabeth und ich zeige Ihnen heute Übungen zur In-Hand-Manipulation. Das klingt ein bisschen verwirrend oder kompliziert, ist es aber gar nicht. Die In-Hand-Manipulation, damit meint man, dass man ein Objekt in einer Hand manipuliert, zum Beispiel auch bewegt, das brauchen wir, wenn wir das Geld zum Beispiel aus dem Geldbörserl zählen und dann in die Spardose einwerfen.

Wir brauchen für die Übungen heute einen Stift, ein Zeitungspapier und ein Handtuch.

Setzen Sie sich aufrecht hin, die Schultern sind entspannt unten und breiten Sie für die erste Übung das Handtuch vor Ihnen auf dem Tisch aus. Die erste Übung funktioniert so: Greifen sie das Handtuch und ziehen Sie das Handtuch mit Fingerbewegungen jetzt zu sich her, bis Sie das ganze Handtuch in Ihren Fingern halten, dann rollen Sie das Handtuch wieder aus und beginnen wieder von neuem. Greifen Sie das Handtuch und ziehen Sie das Handtuch mit Ihren Fingerbewegungen an sich heran, so lange bis Sie das Handtuch dann in Ihren Händen halten, diese Übungen können Sie zehnmal wiederholen. Vergessen Sie dazwischen nicht, dass Sie die Hände gut ausschütteln. Das war die erste Übung mit dem Handtuch, jetzt kommen wir zum Zeitungspapier, das Zeitungspapier nehmen Sie so, dass die Längsseite nach oben zeigt. Und reißen Sie nun Zeitungstreifen hinunter. Ziehen Sie einmal zu sich und einmal vom Körper weg, dann haben Sie gleich auch die Handgelenksbeweglichkeit dabei.

Wenn Sie ein paar Streifen haben, dann schnappen Sie sich den ersten und versuchen Sie diesen Zeitungstreifen jetzt nur mit einer Hand zusammenzuknüllen zu einer Kugel. Wenn Sie möchten, können Sie die Hand dazu ablegen. Wirklich so lange zusammen wuzeln, lassen Sie Ihre Finger arbeiten, bis Sie eine Kugel oder so was ähnliches erhalten. Machen wir es mit der anderen Hand auch noch einmal: Zeitungstreifen nehmen und die Finger versuchen diesen Streifen zu einer Kugel zu knüllen.

Das war die erste Übung mit der Zeitung. Nehmen Sie ruhig 10 Zeitungstreifen pro Seite rechts und links und wuzeln Sie pro Seite zehn Kugeln.

Für die nächste Übung nehmen Sie sich eine Zeitungsseite, die nächste Seite und versuchen Sie mit einer Hand eine Kugel zu machen.

Es ist eine ähnliche Übung, nur haben wir jetzt keinen Zeitungstreifen, sondern eine ganze Seite, das heißt die Hand muss noch mehr arbeiten. Machen Sie auch hier pro Seite wieder zehn Kugeln. Die letzte Übung für heute, dazu brauchen wir einen Stift. Nehmen Sie den Stift in die Hand und lassen Sie den Stift wandern, nach vor und zurück, nach vor und wieder zurück. Sie können wieder zehn Mal nach vor kreisen und zehn Mal zurück und dann wieder den Arm und die Hand wechseln. Sie werden merken, es geht wahrscheinlich ein Arm besser oder eine Hand besser als die andere, aber das ist ganz normal.

Wichtig ist immer, dass Sie trotzdem mit beiden Händen trainieren auch wenn eine schlechter und eine besser funktioniert. Kreisen Sie auch hier wieder zehn Mal zurück und zehn Mal vom Körper weg. Das war's schon wieder für heute, vielen Dank für's Mitmachen!