

# Fingerübungen mit Haushaltsschwämmen

Vor Übungsbeginn immer die Hände massieren und warm reiben.  
Hände in Gebetshaltung - zusammendrücken und Druck loslassen – anspannen-  
loslassen. Jeden Finger zwischen Daumen und Zeigefinger nehmen und kräftig  
durchkneten Hände ausschütteln

- Von einer Hand in die andere geben
- Hinter dem Rücken von einer Hand in die andere geben
- Über dem Kopf von einer Hand in die andere geben
- Unter den Beinen hindurch von einer Hand in die andere geben
- Schwamm mit beiden Händen drehen – nach vorne und zurück drehen (Richtungswechsel)
- Den Schwamm gleichzeitig mit beiden Händen zusammendrücken
- Abwechselnd mit der linken und rechten Hand zusammendrücken
- Mit beiden Händen gleichzeitig:  
Daumen und Zeigefinger drücken den Schwamm zusammen  
Daumen und Mittelfinger  
Daumen und Ringfinger  
Daumen und kleiner Finger
- Mit Daumen und kleiner Finger beginnen
- Steigerung: rechte Hand drückt mit Daumen und Zeigefinger, linke Hand beginnt mit Daumen und kleiner Finger
- Den Schwamm zwischen beiden Handinnenflächen zusammendrücken
- Den Schwamm zwischen den geballten Fäusten zusammendrücken
- Schwamm auf Handrücken legen und mit dem anderen Handrücken

zusammendrücken - Handrückenwechsel

- Mit dem Schwamm sich selbst verwöhnen: Linken Arm „abklopfen“ – bis zur Schulter und zurück (Innenseite und Außenseite) dann rechten Arm „abklopfen“ (Innenseite und Außenseite)
- Abschluss/Wurfübung: Schwamm in einen Korb / Kübel werfen