

# Übungsprogramm Handgymnastik

## Grundlagen für alle Übungen:



### Achsengerechtes Arbeiten bei jeder Übung !

Durchführung: Der Mittelfinger, das Handgelenk und der Unterarm bilden eine Linie

### Achtung:

- Schmerzgrenze beachten
- Pausen zwischen den Übungen z.B. Arme neben dem Körper auspendeln
- Übungsfrequenz: 3-5 Wiederholungen
- Die einzelnen Übungen 8-10 Sekunden halten
- Die Übungen langsam durchführen
- Alle Übungen in aktiver Sitzposition durchführen!

## Ausgangspositionen:

Handkante



Flache Hand



### 1. Aufwärm- u. Lockerungsübungen

- Schultern kreisen in beide Richtungen
- Arme am Körper pendeln
- Finger locker durchbewegen ( Klavier spielen )
- Hände und Unterarme abreiben

### 2. Ellenbogen- und Unterarmübungen

#### Umwenden

Ausgangsposition: Handkante, der Unterarm liegt auf dem Tisch auf.  
Durchführung: Handfläche und Handrücken berühren abwechselnd die Tischfläche

**Achtung: Keine Ausweichbewegung im Ellenbogen (Ellenbogen bleiben am/neben Körper)**



### 3. Handgymnastikübungen

#### a) Großes Scheunentor

Ausgangsposition: Handkante  
Durchführung: aktive Beugung im Handgelenk bei gestreckten Fingern

**Achtung: Finger- und Grundgelenke bleiben gestreckt**



#### b) Kleines Scheunentor

Ausgangsposition: Handkante  
Durchführung: aktive Beugung der Grundgelenke bei gestrecktem Handgelenk

**Achtung: kein Faustschluss**



### c) Kleine Faust

Ausgangsposition: Handkante

Durchführung: aktive Beugung der Mittel- und Endgelenke

**Achtung: Handgelenk und Grundgelenke gestreckt halten = keine Faust machen**



### d) Finger wandern

Ausgangsposition: Flache Hand

Durchführung: Beginnend vom Daumen, nacheinander aktives anheben der einzelnen Finger und ablegen zur Daumenseite.

**Achtung: Erst Handachse ausrichten, immer nur zur Daumenseite wandern**



### e) Fächer

Ausgangsposition: Handkante

Durchführung: Mit Daumen beginnend, alle Finger nacheinander von der Tischfläche wegstrecken, Handkante bleibt aufliegen (die einzelnen Finger halten und wieder lockern)

**Achtung: Handachse ausrichten, Finger in Streckung, die Finger ruhen sich nicht aufeinander aus**



### f) „OK“ (Oppositionsbewegung des Daumen)

Ausgangsposition: Handkante

Durchführung: Daumen und Zeigefinger locker gebeugt ohne Druck zusammenführen, die Hand ist dabei in Streckung, Daumen zeigt nach Oben. Danach den Daumen zu jedem anderen Finger der Hand in Gegenüberstellung bringen.

**Achtung: Handachse ausrichten**



### g) Daumenkreisen

Ausgangsposition: Handkante

Durchführung: Daumen legt sich gestreckt Richtung Zeigefinger ab, Daumen beugen und in der Handinnenfläche zum Kleinenfingerballen führen, Bogen schlagen (Hand strecken) Anschließend Richtung wechseln

**Achtung: Handachse ausrichten**



### h) Daumendreihen/ Fingerkreisen

Ausgangsposition: Handkante, Fingerkuppen locker

aneinanderlegen, die Hände bilden einen Kreis  
Durchführung: Mit den Daumen beginnend nacheinander die Finger umeinander kreisen lassen, dabei die Richtung wechseln. Es lösen sich nur die Finger voneinander, die sich bewegen. Alle anderen halten lockeren Kontakt zueinander.

**Achtung: Handachse ausrichten (Fingerspitzen zeigen zur Decke), kein Druck auf die Fingerspitzen ausüben. Finger leicht gebeugt halten.**

