

Immer schneller!

Du sitzt beim Tisch. Deine Hand beschreibt mehrmals hintereinander den Ablauf: **Faust, Kante, flach (Handfläche auf den Tisch)**.

- ✓ Mit der linken, rechten und mit beiden Händen gleichzeitig.
- ✓ Tempo steigern!
- ✓ **Sprich dazu:** _____
- ✓ *Variation:* Faust, flach, Kante, klatschen

Arme aufgepasst!

- ✓ Du sitzt und legst beide Hände auf den Tisch.
- ✓ Eine Hand legst du gleich nahe des Körpers mit einer Faust auf den Tisch. Den anderen Arm streckst du aus und legst die Handfläche auf den Tisch.
- ✓ Nun streckst du abwechselnd den einen Arm und dann wieder den anderen. Vergiss nicht, dass die Hand beim eingezogenen Arm eine Faust bildet und die Finger beim gestreckten Arm ebenfalls gestreckt sind.
- ✓ **Sprich dazu:** _____

Arme und Finger aufgepasst!

- ✓ Du stehst und winkelst einen Arm an. Strecke dabei die Finger aus.
- ✓ Strecke nun den Arm aus und balle die Finger zu einer Faust.
- ✓ Wenn du das mit einem Arm bereits ganz oft hintereinander kannst, probierst du es mit dem anderen Arm und schließlich mit beiden Armen gleichzeitig.

Fingerspitzen - Handballen

Du sitzt beim Tisch. Tippe abwechselnd bei einer Hand mit den Fingerspitzen und den Handballen auf den Tisch. Probier es auch mit der anderen Hand.

Beide Hände gleichzeitig: Die rechte Hand tippt mit den Fingerspitzen, die linke Hand mit den Handballen. Wie oft schaffst du es hintereinander? Wie schnell?