

Juni: Händedynamik

So geht Konzentration auf unsere zehn Finger

Zweck

Einstieg, gut ankommen, Aufmerksamkeit schaffen, Konzentration fördern, Energie heben

Gruppengrösse

Unerheblich, man spielt für sich alleine

Zeitaufwand

2 bis 3 Minuten

Material

Keines

Spielbeschreibung

Linke Daumenspitze berührt rechte Zeigefingerspitze, rechte Daumenspitze berührt linke Zeigefingerspitze.

Ein Daumen und sein Zeigefinger lassen los, die Hände drehen sich um die Achse Daumen-Zeigefinger, so kommen die freien Daumen und Zeigefinger wieder zusammen. Dann weiter drehen, bis Daumen und Mittelfinger zusammenkommen, dann der andere Daumen zum Mittelfinger. Und so weiter bis die Daumen die kleinen Finger berühren. Dann das Ganze wieder zurück.

