

Inhalt

Einleitung	5
Handgymnastik mit Flaschendeckeln	8
Übung 1: Flaschendeckel sortieren	8
Übung 2: Wege erkunden	9
Übung 3: Zwischenräume füllen	10
Übung 4: Flaschendeckel rollen	11
Übung 5: Glatteis	12
Übung 6: Schießen	13
Übung 7: Nicht über das Ziel hinaus	14
Übung 8: Auf der Kante gerollt	15
Handgymnastik mit einem Korken	16
Übung 9: Korken pressen	16
Übung 10: Korken rollen	17
Übung 11: Wechsel dich	18
Übung 12: Auf dem Tisch rollen	20
Übung 13: Mit dem Handrücken rollen	21
Übung 14: Stehaufmännchen	22
Übung 15: Um die Längsachse drehen	23
Übung 16: Um die Querachse drehen	23
Übung 17: Um den Mittelpunkt drehen	24
Übung 18: Korken heben	25
Handgymnastik mit Pappbechern	26
Übung 19: Auf den Kopf gestellt	26
Übung 20: Balancieren	27
Übung 21: Dreh dich	27
Übung 22: Dreh dich – hochkant	28
Übung 23: Dreh dich – rundherum	28
Übung 24: Glocken läuten	29
Übung 25: Umschubsen und aufrichten	30
Übung 26: Von innen gehalten	31

Handgymnastik mit einem Tischtennisball	32
Übung 27: In der Hand drehen	32
Übung 28: Schaukeln	32
Übung 29: Der Kran	33
Übung 30: Der Tanzbär	34
Übung 31: Seitenwechsel	35
Übung 32: Hoch hinaus	36
Übung 33: Ball rollen	37
 Handgymnastik mit einem Tuch	 38
Übung 34: Tisch wischen	38
Übung 35: Bügelarbeit	38
Übung 36: Faltkunst	39
Übung 37: Drehscheibe	40
Übung 38: Verschwundenes Tuch	41
Übung 39: Eingesogen	42
Übung 40: Durch den Kreis gezogen	43
Übung 41: Aufgerollt	44
Übung 42: Tip-Top	45
 Handgymnastik mit einem Gummiband	 46
Übung 43: Spannung aufbauen	46
Übung 44: Das Dreieck	47
Übung 45: Fingerhakeln	48