

Inhalt

Einleitung	5
Handgymnastik mit Schwamm	8
Übung 1: Kneten und befühlen	8
Übung 2: Scheibenwischer	8
Übung 3: Schwamm schieben	9
Übung 4: Präsentation	9
Übung 5: Heiße Kartoffel	10
Übung 6: Knödel formen	10
Übung 7: Auf und ab	11
Handgymnastik mit Seil	12
Übung 8: Rudern	12
Übung 9: Knoten im Seil	13
Übung 10: Paddeln	14
Übung 11: Schnecke legen	15
Übung 12: Hände wickeln	16
Übung 13: Durch die Hand geschoben	17
Übung 14: Kreuz und quer	18
Handgymnastik mit Streichholzschachtel	20
Übung 15: Schachtel öffnen	20
Übung 16: Innenschachtel heben	21
Übung 17: Hochkant drehen	22
Übung 18: Um die Längsachse drehen	23
Übung 19: Um die Mittelachse drehen	24
Übung 20: Muff	25
Übung 21: Gemeinsam drehen	26
Übung 22: Streichholz rollen	27
Übung 23: Schachtel heben	28
Übung 24: Steppübung	29
Übung 25: Muster legen	30

Handgymnastik mit Stift	32
Übung 26: Stift waagrecht in der Hand rollen	32
Übung 27: Stift auf dem Tisch drehen	33
Übung 28: Stift senkrecht in der Hand drehen	34
Übung 29: Stift aufheben	35
Übung 30: Stift zwischen den Händen rollen	36
Übung 31: Stift waagrecht in der Hand drehen	37
 Handgymnastik mit Holzstab	 38
Übung 32: Stab auf dem Tisch rollen	38
Übung 33: Stab »erklettern«	39
Übung 34: Stab »schrauben«	40
Übung 35: Feuer machen	41
Übung 36: Paddeln mit Stab	42
Übung 37: Schrankenwärter	42
Übung 38: Seitliche Drehungen mit Stab	43
Übung 39: Auf Handinnenflächen tragen	44
Übung 40: Auf dem Handrücken tragen	45
Übung 41: Auf den Handkanten balancieren	46
Übung 42: Kunststückchen	47