

Inhalt

Einleitung	5
Basisgymnastik	8
Übung 1: Rücken strecken und beugen	8
Übung 2: Wirbelsäule drehen	8
Übung 3: Oberkörper schaukeln	9
Übung 4: Becken schaukeln	9
Übung 5: Becken kippen	10
Übung 6: Schultern heben	11
Übung 7: Schultern kreisen	11
Handgymnastik ohne Materialien	12
Übung 8: Arme strecken	12
Übung 9: Wolle wickeln	12
Übung 10: Arme anwinkeln	13
Übung 11: Arme in der Luft kreuzen	14
Übung 12: Arme liegend anwinkeln	14
Übung 13: Arme kreuzen	15
Übung 14: Tisch wischen	16
Übung 15: Hände waschen und cremen	16
Übung 16: Finger ziehen	17
Übung 17: Klavier spielen	18
Übung 18: Faust	19
Übung 19: Hände heben	20
Übung 20: Hände schieben	21
Übung 21: Hände abwinkeln	22
Übung 22: Hände umlegen	23
Übung 23: Finger spreizen	24
Übung 24: Finger heben	25
Übung 25: Von Klein zu Groß	26
Übung 26: Hände wechseln	27
Übung 27: In die Luft malen	28

Übung 28: Über den Tisch laufen	28
Übung 29: Fingerlaufen	29
Übung 30: Blasebalg	30
Übung 31: Daumentreffen	31
Übung 32: Fingerzeigen	32
Übung 33: Buch	33
Übung 34: Kelch	34
Übung 35: Flügel	35
Übung 36: Drücken	36
Übung 37: Däumchen drehen	36
Übung 38: Zelt	37
Übung 39: Wechselbeten	38
Übung 40: Beten	39
Übung 41: Schaukeln	40
Übung 42: Fingerfächer	41
Übung 43: Eingreifen	42
Übung 44: Schlaufen greifen	43
Übung 45: Fingertreffen	44
Übung 46: Spitz und stumpf	44
Übung 47: Eingeklemmt	45
Übung 48: Ruhe und Entspannung	46