



Lerntipp: Gehirnjogging mit Fingerübungen

Gezielte Bewegungen der Finger führen zu einer guten Durchblutung des Gehirns. Mit Fingergymnastik, die das Denken miteinschließt, wird der Geist zum „Glühen“ gebracht und der Kopf klarer. Solche Übungen helfen, die Konzentration zu trainieren und auf das Wesentliche zu fokussieren.



Übung a: Fünf Streichhölzer liegen auf dem Tisch und werden nacheinander mit den Fingern aufgenommen. Die Daumen beginnen, die Zeigefinger folgen, bis alle Streichhölzer zwischen beiden Händen möglichst ruhig balanciert werden, was anfangs einer großen Aufgabe gleichkommt. Um etwas mehr Halt zu haben, funktioniert die Übung auch mit Zahnstochern, die lassen sich wesentlich besser in die Finger pieksen ...



Übung b: Ein griffiger Ball (Squashball oder weicher Flummi) wandert von Finger zu Finger, startet zwischen Daumen und Zeigefinger, wird nach unten zwischen die gestreckten Zeige- und Mittelfinger gedreht, von dort weiter mit Hilfe des Zeigefingers zur nächsten Station zwischen Mittel- und Ringfinger geführt und schließlich durch den entgegenkommenden des kleinen Fingers in die Endposition zwischen den gestreckten Ring- und kleinen Finger bewegt.



Übung c: Der Klassiker bayrischer Wirtshaus-Kultur, durch das hippe Chillen in den feschen Clubs etwas in Vergessenheit geraten: Der Kick mit dem Bierdeckel. Einfach auch die Tischkante legen, mit den Fingern der geschlossenen Hand in die Luft kicken und fangen. Gelingt es mit einem, dann klappt es bestimmt auch mit zweien oder dreien und ganz gewiss auch mit der linken Hand, wovon es glücklicherweise ja nur eine gibt.

Renate Ursula Kiener-Weiß

Studienberaterin RZ Stuttgart