



Zebra

Kartei für Fingergymnastik & Feinmotorik

Kartei erstellt mit Unterstützung von Google Gemini: Sonja Senst, Neustadt a.d. Donau

Illustration: Juliane Assies, Berlin

Einsatzmöglichkeiten im Unterricht

1. **Schreib-Ritual:** Vor längeren Schreib- oder Malphasen zwei bis drei Karten als „Finger-Warm-Up“ gemeinsam durchführen.
2. **Bewegungspause:** Mehrere Karten als Blitz-Lockerung zwischendurch einsetzen.
3. **Konzentrationsbooster:** Die Karten laminieren und als feste Station in offenen Unterrichtsphasen bereitstellen.

Die Kartei ist im DIN-A4-Format und eignet sich optimal zum Ausdrucken und Laminieren für eine handliche Lernbox im Klassenzimmer.

Jede Karte enthält:

- Nummer & Farbkennzeichnung (blau: Mit Holzring, grün: Ohne Material, beides als  Einzel- oder  Partnerübung)
- Titel & Förderschwerpunkt (z. B. Fingerisolation, Kraftdosierung, Entlastung)
- Schritt-für-Schritt-Anleitung
- Didaktischer Tipp / Differenzierungsvariante

Inhaltsverzeichnis

Mit Holzring:

-  **Karte 1:** Ring-Wandern (Fingerisolation & Koordination)
-  **Karte 2:** Der Kreisel (Kraftdosierung & Fingerkuppendruck)
-  **Karte 3:** Ring-Balancieren (Handgelenksstabilität & Ruhe)
-  **Karte 4:** Tunnel-Durchzug (Beidhändiges Zusammenspiel)
-  **Karte 16:** Ring-Staffel (Präzisionsübergabe & Blickkontakt)
-  **Karte 17:** Ring-Seilbahn (Feinmotorische Kraftdosierung & Balance)

Ohne Material:

-  **Karte 5:** Das Finger-Klavier (Fingerunabhängigkeit & Rhythmus)
-  **Karte 6:** Spinnen-Liegestütz (Fingerkraft & Handgewölbe)
-  **Karte 7:** Die Daumen-Raupe (Gelenkmobilität & Dehnung)
-  **Karte 8:** Der Scheibenwischer
(Spreizfähigkeit & Handmuskulatur)
-  **Karte 9:** Der Finger-Reißverschluss
(Fingerkoordination & Tastsinn)
-  **Karte 10:** Der Verwandlungs-Zauber
(Schnelligkeit & Bewegungsumstellung)
-  **Karte 11:** Schnecke auf Wanderschaft
(Kräftigung der Beugesehnen)
-  **Karte 12:** Der Finger-Spaziergang (Rhythmus & Fingerpaarung)
-  **Karte 13:** Die Zauberbrille (Präzisionsgriff / Pinzettengriff)
-  **Karte 14:** Das Daumen-Karussell (Daumenkontrolle & Entlastung)
-  **Karte 15:** Das Zauberdach (Handflächenöffnung & Entspannung)
-  **Karte 18:** Der Spiegel-Tanz
(Visuelle Aufmerksamkeit & Reaktionskontrolle)
-  **Karte 19:** Der Finger-Gipfel
(Taktile Wahrnehmung & Druckdosierung)
-  **Karte 20:** Das Finger-Fechten
(Reaktionsfähigkeit & Impulskontrolle)

1

Ring-Wandern



Mit Holzring



Fokus: Fingerisolation & Koordination

Durchführung:

1. Halte den Holzring zunächst stabil zwischen Daumen und Zeigefinger.
2. Wandere nun fingerweise weiter: Daumen + Mittelfinger, Daumen + Ringfinger, Daumen + kleiner Finger.
3. Kehre anschließend Schritt für Schritt auf demselben Weg wieder zum Zeigefinger zurück.



Tipp / Differenzierung:

Probiere es mit beiden Händen gleichzeitig aus – entweder im Gleichtakt oder gegengleich.

2

Der Kreisel



Mit Holzring



Fokus: Kraftdosierung & Fingerkuppendruck

Durchführung:

1. Lege den Holzring flach auf die Tischplatte vor dir.
2. Fasse ihn mit Daumen und Zeigefinger am oberen Rand.
3. Bringe ihn mit einem schnellen, kräftigen Dreh-Impuls wie einen Kreisel in Rotation.



Tipp / Differenzierung:

Versuche den Kreisel nur mit Zeige- und Mittelfinger oder mit deiner schwächeren Hand zu drehen.

3

Ring-Balancieren



Mit Holzring



Fokus: Handgelenksstabilität & Ruhe

Durchführung:

1. Stelle einen Finger aufrecht hin wie einen kleinen Baumstamm.
2. Platziere den Holzring waagerecht oben auf der Fingerkuppe.
3. Halte Hand und Arm mindestens 10 Sekunden vollkommen ruhig, ohne dass der Ring herunterfällt.



Tipp / Differenzierung:

Versuche, den Ring balancierend und ohne Hilfe der anderen Hand von Fingerkuppe zu Fingerkuppe zu übergeben.

4

Tunnel-Durchzug



Mit Holzring



Fokus: Beidhändiges Zusammenspiel

Durchführung:

1. Forme mit Daumen und Zeigefinger beider Hände jeweils eine feine Pinzette.
2. Reiche den Ring von einer Hand zur anderen durch den gedachten Tunnel.
3. Wiederhole die flüssige Übergabe hin und her ohne die Tischplatte zu berühren.



Tipp / Differenzierung:

Reiche den Ring im festen Takt eines Metronoms oder zu einem Klatsch-Rhythmus weiter.

5

Das Finger-Klavier



Ohne Material



Fokus: Fingerunabhängigkeit & Rhythmus

Durchführung:

1. Lege beide Hände flach und entspannt auf den Tisch.
2. Trommle nun wie auf Klaviertasten nacheinander mit jedem Finger einzeln (1-2-3-4-5).
3. Achte darauf, dass die restlichen Finger ruhig liegen bleiben.



Tipp / Differenzierung:

Hebe einzelne Finger auf Zuruf an (z. B. ‚nur beide Ringfinger heben‘), während alle anderen fest aufliegen.

6

Spinnen-Liegestütz



Ohne Material



Fokus: Fingerkraft & Handgewölbe

Durchführung:

1. Setze nur die Fingerkuppen beider Hände gegeneinander (die Handflächen berühren sich nicht).
2. Beuge und strecke die Finger federnd, sodass sich die Handflächen annähern und wieder entfernen.
3. Drücke die Kuppen während der gesamten Bewegung fest aufeinander.



Tipp / Differenzierung:

Mache 10 kontrollierte, federnde Wiederholungen in ruhigem Tempo.

7

Die Daumen-Raupe



Ohne Material



Fokus: Gelenkmobilität & Dehnung

Durchführung:

1. Tippe mit dem Daumen nacheinander auf jedes Glied desselben Zeigefingers (Kuppe, Mitte, Basis).
2. Klettere wie eine kleine Raupe die Glieder wieder hinauf.
3. Wiederhole diesen Kletterpfad nacheinander mit Mittel-, Ring- und kleinem Finger.



Tipp / Differenzierung:

Führe die Bewegung sehr präzise aus und erspüre jedes einzelne Gelenk bewusst.

8

Der Scheibenwischer



Ohne Material



Fokus: Spreizfähigkeit & Handmuskulatur

Durchführung:

1. Lege beide Hände flach auf die Tischplatte.
2. Spreize alle Finger gleichzeitig so weit wie möglich wie einen Fächer auseinander.
3. Schließe die Finger ruckartig und fest wieder aneinander.



Tipp / Differenzierung:

Spreize im schnellen Wechsel nur Daumen und kleinen Finger ab, während die mittleren drei eng zusammenbleiben.

9

Der Finger-Reißverschluss



Ohne Material



Fokus: Fingerkoordination & Tastsinn

Durchführung:

1. Halte beide Hände vor deinen Brustkorb.
2. Verschränke die Finger nacheinander wie einen Reißverschluss – beginnend bei den kleinen Fingern bis zum Daumen.
3. Öffne den Verschluss anschließend wieder Schritt für Schritt in umgekehrter Reihenfolge.



Tipp / Differenzierung:

Führe die Übung einmal ganz langsam mit geschlossenen Augen durch, um das Tastgefühl zu schärfen.

10

Der Verwandlungs-Zauber



Ohne Material



Fokus: Schnelligkeit & Bewegungsumstellung

Durchführung:

1. Wechsle zügig auf Kommando zwischen drei Handpositionen:
2. Faust: Alle Finger kraftvoll einrollen.
3. Schere: Nur Zeige- und Mittelfinger weit spreizen.
4. Flache Hand: Alle Finger flach und weit strecken.



Tipp / Differenzierung:

Asymmetrische Variante: Mache links eine Faust und rechts eine Schere – dann blitzschnell tauschen!

11

Schnecke auf Wanderschaft



Ohne Material



Fokus: Kräftigung der Beugesehnen

Durchführung:

1. Lege die flache Hand auf den Tisch.
2. Kralle die Fingerkuppen in die Unterlage ein und beuge die Gelenke.
3. Ziehe den Handballen langsam nach vorne hinterher, sodass sich die Hand wie eine Schnecke fortbewegt.



Tipp / Differenzierung:

Lasse die linke und rechte Hand ein spannendes Zeitlupen-Wettrennen über den Tisch machen.

12

Der Finger-Spaziergang



Ohne Material



Fokus: Rhythmus & Fingerpaarung

Durchführung:

1. Stelle Zeige- und Mittelfinger als kleine Beinchen auf den Tisch.
2. Laufe mit diesen zwei Fingern rhythmisch tippend und trippelnd über die Platte.
3. Halte dabei das Handgelenk locker federnd in der Luft.



Tipp / Differenzierung:

Wechsle die ‚Beinpaare‘: Laufe mit Ring- und kleinem Finger oder mit Daumen und Zeigefinger!

13

Die Zauberbrille



Ohne Material



Fokus: Präzisionsgriff / Pinzettengriff

Durchführung:

1. Forme mit Daumen und Zeigefinger beider Hände jeweils einen geschlossenen Kreis.
2. Halte beide Kreise wie ein Brillengestell direkt vor deine Augen.
3. Wechsle die ‚Brillengläser‘ nacheinander zu Daumen + Mittelfinger, Daumen + Ringfinger und Daumen + kleiner Finger.



Tipp / Differenzierung:

Blicke durch jedes Brillenglas und fixiere ganz gezielt verschiedene Gegenstände im Raum.

14

Das Daumen-Karussell



Ohne Material



Fokus: Daumenkontrolle & Entlastung

Durchführung:

1. Verschränke alle Finger beider Hände fest ineinander.
2. Lasse nur die beiden Daumen aufrecht und frei stehen.
3. Kreise mit den Daumenspitzen gleichmäßig voreinander, ohne dass sie sich gegenseitig berühren.



Tipp / Differenzierung:

Wechsle auf ein Klatsch-Signal blitzschnell die Drehrichtung des Karussells.

15

Das Zauberdach



Ohne Material



Fokus: Handflächenöffnung & Entspannung

Durchführung:

1. Setze alle Fingerkuppen spitz gegeneinander wie die Balken eines Hausdachs.
2. Halte die Spannung kurz, öffne die Hände dann weit und lockere sie mit kräftigem Ausschütteln.
3. Atme dabei tief ein und gelöst aus.



Tipp / Differenzierung:

Die ideale Abschlussübung nach intensiven Schreib-, Bastel- oder Rechenphasen.

16

Ring-Staffel



Mit Holzring



Fokus: Präzisionsübergabe & Blickkontakt

Durchführung:

1. Sitzt euch gegenüber und bestimmt, wer den Holzring zuerst mit Daumen und Zeigefinger hält.
2. Übergib den Ring kontaktlos und schwebend an die Pinzette deines Partners.
3. Wandert bei jeder geglückten Übergabe einen Finger weiter (Mittelfinger, Ringfinger, kleiner Finger).



Tipp / Differenzierung:

Schafft ihr eine fehlerfreie Runde hin und zurück, ohne dass der Ring auf den Tisch fällt?

17

Ring-Seilbahn



Mit Holzring



Fokus: Feinmotorische Kraftdosierung & Balance

Durchführung:

1. Streckt jeweils einen Zeigefinger wie einen Seilbahn-Mast waagerecht nach vorne aus.
2. Fädelt den Holzring über beide Fingerspitzen, sodass er in der Mitte schwebt.
3. Balanciert den Ring durch vorsichtiges Neigen und leichtes Ziehen von einer Seite zur anderen.



Tipp / Differenzierung:

Erhöht den Abstand zwischen euren Fingern zentimeterweise, um die Spannung zu testen.

18

Der Spiegel-Tanz



Ohne Material



Fokus: Visuelle Aufmerksamkeit & Reaktionskontrolle

Durchführung:

1. Halte deine Hände etwa zehn Zentimeter vor die Handflächen deines Partners.
2. Führe als Spielleiter langsame, fließende Finger- und Handbewegungen in der Luft vor.
3. Spiegle als Partner jede kleinste Bewegung zeitgleich und synchron, ohne ihn zu berühren.



Tipp / Differenzierung:

Wechselt nach einer Minute die Führungsrolle auf ein geheimes Handzeichen.

Der Finger-Gipfel



Ohne Material



Fokus: Taktile Wahrnehmung & Druckdosierung

Durchführung:

1. Schließt beide eure Augen und streckt jeweils die Zeigefinger zueinander aus.
2. Tastet euch langsam in der Luft heran, bis sich genau eure Fingerkuppen sanft berühren.
3. Wiederholt diesen Gipfel-Treff nacheinander mit Daumen, Mittel-, Ring- und kleinem Finger.



Tipp / Differenzierung:

Baut bei Kontakt drei Sekunden lang einen ganz leichten, spürbaren Gegendruck auf.

20

Das Finger-Fechten



Ohne Material



Fokus: Reaktionsfähigkeit & Impulskontrolle

Durchführung:

1. Stellt euch zu zweit gegenüber auf und streckt jeweils einen Zeigefinger aus.
2. Versucht vorsichtig, die Kuppe des Partners anzutippen.
3. Weicht gleichzeitig geschickt und flink gegnerischen Berührungen aus.



Tipp / Differenzierung:

Nur sanfte Berührungen sind erlaubt – es geht um pure Präzision und schnelle Reaktion!