



So geht's: Deine rechte Hand ist der Hase. Den Zeige- und Mittelfinger streckst du nach oben. Der Handrücken zeigt zu dir. Nun stell dir vor, dass der Hase sich im Wald befindet. Und wo der Hase im Wald ist, ist auch der Jäger nicht weit. Deine linke Hand ist der Jäger: der Zeigefinger zeigt zum Hasen, der Daumen ist ausgestreckt nach oben. Der Handrücken zeigt von dir weg. Der Jäger will den Hasen fangen, aber hoffentlich ist der Hase schneller: Versuche nun zu wechseln – rechts ist der Jäger, links der Hase. Wie viele Wechsel schaffst du fehlerlos? Wie lange schafft der Hase es wegzurennen?



Varianten:

- Immer schneller werden
- Schliesse die Augen – funktioniert das Spiel auch ohne hinzuschauen?

Ziel: Diese Übung hilft, deine beiden Hirnhälften zu aktivieren und dich so besser zu konzentrieren.

Sozialform: Einzelarbeit

Ort: Zuhause oder auf dem Balkon

Quelle : Gabi Fastner « [Brain Gym – Fingerspiele und Koordination](#) »
 Alle Unterrichtsmaterialien unterstehen der [Creative Commons Lizenz BY-NC-SA](#).