

Hallo liebe Sanis!

Ich hoffe, ihr seid alle fit und motiviert!

Hier ein paar Aufgaben für euch:

- 1) Puls messen: Zeige-, Mittel- und Ringfinger in die kleine Kuhle am Handgelenk neben dem Handballen des Daumens am Handgelenk zwischen Knochen und Sehne legen. Puls fühlen. Uhr mit Sekundenzeiger. 15 Sekunden lang die Pulsschläge zählen, Zahl merken und mit 4 multiplizieren. (4er 1x1 😊) Euer Ergebnis muss eine durch vier teilbare Zahl im Bereich zwischen 60 und 128 sein. Klappt manchmal nicht sofort, also dran bleiben und nochmals probieren. 😊

- 2) Übt die vier verschiedenen Möglichkeiten ein Kinn zu verbinden! ACHTUNG beim Verband: Nur um den Kopf!

- 3) Übt die verschiedenen Möglichkeiten, eine Handverletzung zu verpfastern:
Schmetterlingspflaster für Fingerkuppen

Hufeisenpflaster für Fingerzwischenräume

Fingergelenke

- 4) Übt den Rahmen- und Fensterverband

Viel Spaß!

Lösungen gibt's Ende der Woche 😊