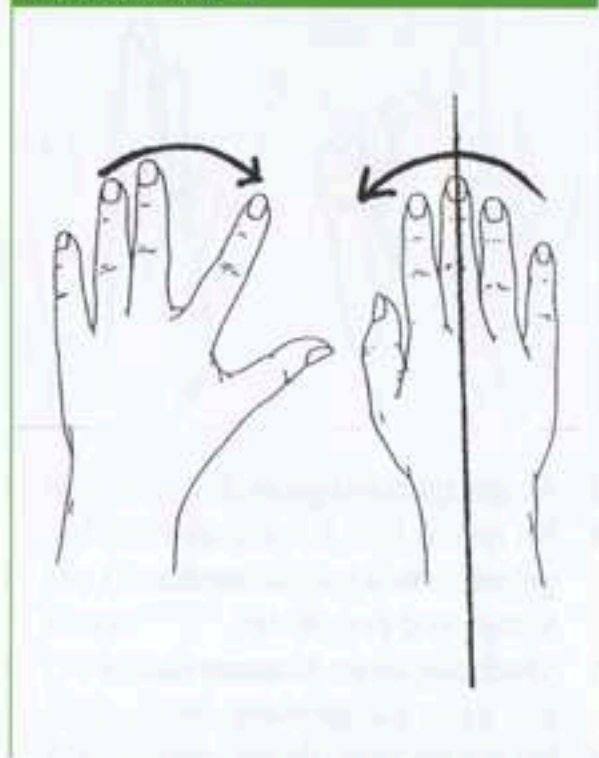


Mobilität der Finger

1 | Das Wandern



- Die Handflächen und Unterarme liegen etwa schulterbreit auf dem Tisch.
- Handgelenke möglichst in Mittelstellung ausrichten.
- Die Finger zur Mittelstellung ausrichten. Daumen und nacheinander alle Finger zum Körper schieben (nicht heben), einen Moment diese Position halten. Finger leicht lockern.
- Zur Ausgangsposition zurück und von vorn beginnen.

2 | Senkrecht wandern



- Handkanten und Unterarme liegen wieder schulterbreit auf dem Tisch. Gleichen Sie den Raum zwischen Handgelenk und Tischplatte mit einem Polster aus, so dass sich die Hand wieder in Mittelstellung befindet.
- Achten Sie darauf, dass Ihre Finger ganz gestreckt sind. Daumen nach oben strecken, die Finger nacheinander hochziehen, einen Moment halten und wieder lösen. Dabei die Handkante auf der Tischplatte lassen.
- Von vorn beginnen.

Wichtig: Nur in Pfeilrichtung üben!