

## Übung 2

6

**Ausgangsstellung:** aufrecht sitzend vor einem Tisch, betroffener Ellenbogen auf dem Tisch, Arm beugen, Handgelenk gerade halten.



Bringen Sie die Daumenspitze zur Zeigefingerspitze (1)



und streichen Sie nun mit dem Daumen den seitlichen Zeigefinger



von der Spitze bis zum Grundgelenk aus (2–3).



Führen Sie die gleiche Übung mit Daumen – Mittelfinger (4), Daumen – Ringfinger (ohne Bild) und Daumen – Kleinfinger (ohne Bild) aus.



Halten Sie bei jeder Sequenz die Ausgangsstellung ein.

## Übung 3

1



### Ausgangsstellung:

Legen Sie Ihren Unterarm auf einen Tisch und stellen Sie Ihre Hand auf die Handkante (1).

2



Spreizen Sie nun Ihre Finger nacheinander nach oben, beginnend mit dem Daumen.

3



4



5

