

Übung 4

6



Ausgangsstellung:
Aufrecht sitzend vor einem
Tisch, Arm gestreckt halten.



Trommeln sie mit Ihren Fingern
und dem Daumen die gesamte
Rasierschaumfläche aus. Die Fin-
gerabdrücke müssen deutlich er-
kennbar sein. Vergessen Sie nicht,
den Daumen mit zu benutzen.



Versuchen Sie, das gesamte
Bewegungsausmaß von Schulter
und Arm auszulasten. Steigern Sie
zweischendurch die Geschwindig-
keit Ihrer „Trommelbewegungen“.

Übung 5

Ausgangsstellung: Aufrecht sitzend vor einem Tisch, Ellenbogen auf der Tischfläche, Hand sichtbar vor sich haltend.

Stützen Sie Ihren Ellenbogen auf den Tisch und halten Ihre Hand sichtbar vor sich. Streichen Sie nun mit Ihrem Daumen den angesammelten Rasierschaum von jedem Fingerrücken, beginnend mit dem Zeigefinger.



Setzen Sie zuerst die Daumenspitze auf das Grundgelenk des jeweiligen Fingerrückens (1) ...



... und bewegen Sie dann Ihre Daumenkuppe reinigend über den gesamten Finger bis über die Spitze hinweg (2).



Den entfernten Schaum streichen Sie auf der Tischfläche ab. Wiederholen Sie bei Bedarf das Procedere, bis die Fingerrücken weitgehend „sauber“ sind.