

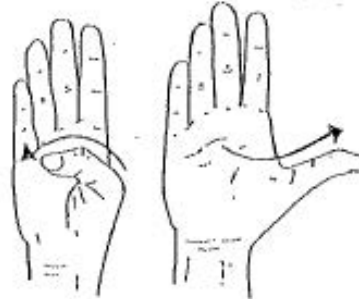
## Fingergymnastik - Trainingsprogramm



5.

HÄNDE AUFSTELLEN  
 UND MIT DEM  
 DAUMEN KREISEN.

6.



MIT DEM DAUMEN ZUM  
 KLEINEN FINGER FAHREN  
 UND WIEDER ZURÜCK.

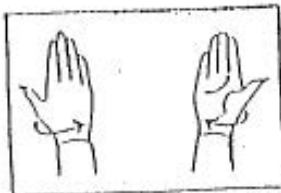
7.



MIT DEM DAUMEN ZU JEDER  
 FINGERSPITZE GREIFEN.

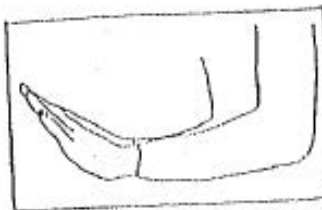
MIT DAUMEN, ZEIGEFINGER UND  
 KLEINEN FINGER ZUSAMMENGREIFEN.

8.



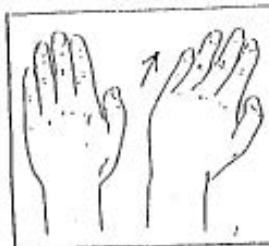
HÄNDE MIT DEN HANDFLÄCHEN  
 AUF DEN TISCH LEGEN, DANN  
 ABWECHSELND DIE  
 HANDFLÄCHEN NACH OBEN  
 UND NACH UNTEN DREHEN.

9.

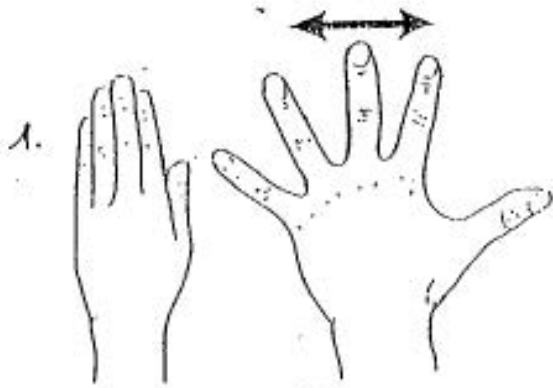


HÄNDE AUF DEN TISCH  
 LEGEN, DANN DIE  
 GANZE HAND VON  
 TISCH WEGHEBEN.

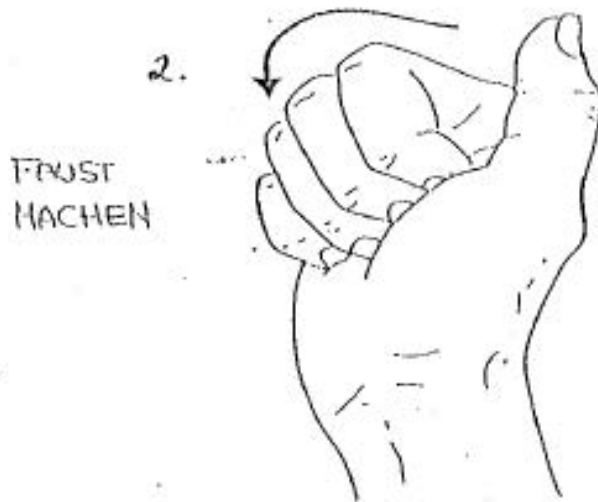
10.



HÄNDE LIEGEN FLACH  
 AUF DEM TISCH.  
 DEN DAUMEN  
 WEGSPREIZEN UND  
 DANACH JEDEN FINGER  
 EINZELN IN RICHTUNG  
 DAUMEN ZIEHEN.

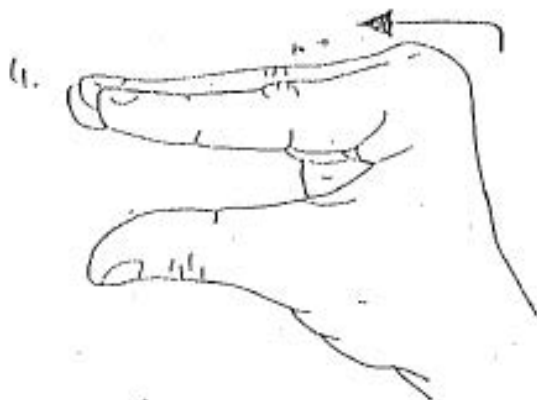


HÄNDE AUF DEN TISCH LEGEN,  
 DIE FINGER AUSEINANDERSPREIZEN  
 UND WIEDER SCHLIESSEN.  
 AUCH MIT GESTRECKTEN ARMEN  
 ÜBER DEM KOPF



KRALLE MACHEN

DIE HAND INNER  
OBER LAGERN!



KROKODIL MACHEN

- FÜHREN SIE DIESE ÜBUNGEN TÄGLICH  
 \_\_\_ x AUS!
- MACHEN SIE JEDE ÜBUNG \_\_\_ x!