

Fingergymnastik

1. Beten

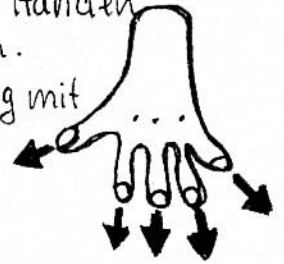
Verschliesse deine Hände wie zum Beten, dabei die Finger verflechten.

Jetzt drehst du die Hände von links nach rechts und wiederholst diese Übung 10x auf jeder Seite.



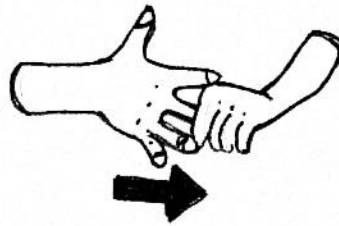
2. HOKUS-POKUS

Finger an beiden Händen öffnen + strecken.
10 Sekunden lang mit Kraft trennen.

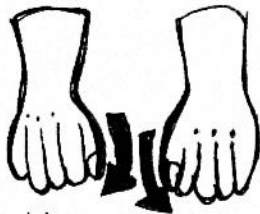


3. LANGFINGER

Ziehe behutsam an jedem Finger.
2x wiederholen.



4. Do the Twist



Eine Faust bilden und die Arme und Hände strecken.

Drehe die Handgelenke so das der Daumen nach vorne zeigt.

5 Sekunden lang und 2x wiederholen.

5. Ringergriff

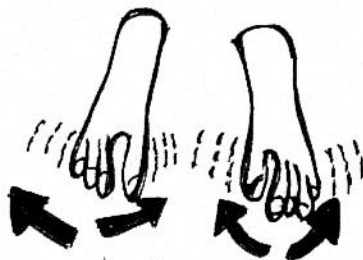
Strecke den linken Arm, lege den rechten Arm darunter + halte die Außenseite der linken Hand fest.



Drehe 5 Sekunden lang die Hände vorsichtig nach oben.

2x wiederholen an jedem Arm.

6. Shake it, Baby



Lass die Arme fallen, entspanne die Schultern und schüttel deine Hände 10 Sekunden lang.

2x wiederholen.

7. NAMASTE



HÄNDE wie zum Beten zusammen legen und nach unten pressen, 10 Sekunden lang.
2x wiederholen.