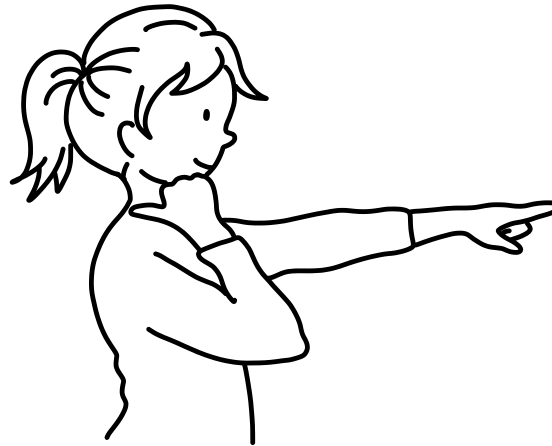
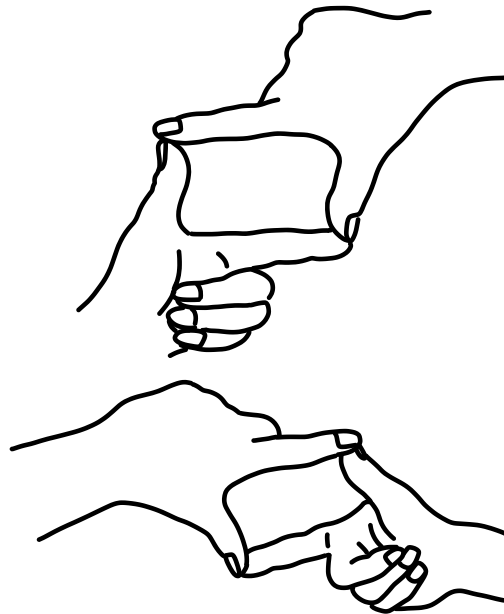


1. Mit dem linken Zeigefinger berührst du den linken Daumen.
2. Nun berühren nacheinander alle Fingerspitzen der linken Hand den Daumen, bis die Fingerspitze des linken Daumens und des Zeigefingers sich wiederfinden.
3. Nun berühren sich der rechte kleine Finger und der rechte Daumen. Wieder berühren sich die Fingerspitzen nacheinander, bis der rechte kleine Finger und der rechte Daumen wieder zusammen sind.
4. Nun wird diese Übung mit beiden Händen gleichzeitig durchgeführt. Du siehst, ob du es richtig gemacht hast, wenn sich am Ende der linke Daumen und Zeigefinger sowie der rechte kleine Finger und Daumen wiederfinden.

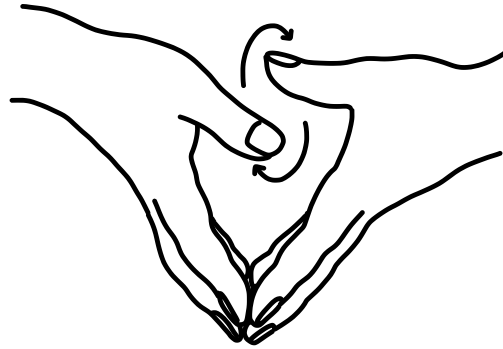
Variation: Führe die Übung mit verschränkten Armen aus.



-
1. Deine Hände sind auf Schulterhöhe.
 2. Der Daumen der rechten Hand deutet zu dir hin, der Zeigefinger der linken Hand von dir weg.
 3. Die restlichen Finger der Hand sind geschlossen. Nun wechseln die Hände synchron, der Zeigefinger der rechten Hand deutet von dir weg, der Daumen der linken Hand deutet zu dir hin.



1. Bilde mit deinem Daumen und deinem Zeigefinger ein Viereck.
2. Drehe deine Hände nun so, dass sich das Viereck wie im unteren Bild verändert.



1. Die Finger deiner beiden Hände sind gestreckt und die Fingerspitzen berühren sich.
2. Nun bewegen sich die Daumen umeinander. Zuerst vorwärts, dann rückwärts. Das kennst du und das ist leicht.
3. Nun führst du die Übung nacheinander aus, jeweils mit den Zeigefingern, Mittelfingern, Ringfingern und zum Schluss mit den kleinen Fingern.
4. Führe die Übung jeweils in beide Richtungen aus.



1. Deine linke Hand fasst an dein rechtes Ohrläppchen und deine rechte Hand fasst an die Nasenspitze. Die Arme sind also überkreuzt.
2. Nun wird diese Position aufgelöst, deine linke Hand fasst an die Nasenspitze und deine rechte Hand fasst an das linke Ohrläppchen.

Variation: Klatsche beim Positionswechsel in die Hände.