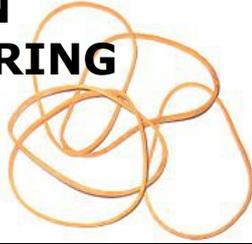


FINGERÜBUNGEN MIT DEM GUMMIRING



Vor Übungsbeginn immer die Hände massieren und warm reiben.
Hände in Gebetshaltung - zusammendrücken und Druck loslassen – anspannen-
loslassen. Jeden Finger zwischen Daumen und Zeigefinger nehmen und kräftig
durchkneten Hände ausschütteln

- ✓ Den Gummiring mit beiden Händen so weit wie möglich auseinanderziehen – wie ein Expander

- ✓ Den Gummiring um jeden einzelnen Finger flechten – zuerst die Finger der rechten Hand, dann der linken Hand

- ✓ Gummiring mit den Zeigefingern herumwirbeln – jeder Finger kommt mal dran

- ✓ Gummiring zwischen den Handflächen reiben

- ✓ Gummiring mit den Handrücken reiben

- ✓ Gummiring über beide Daumen spannen, dann über beide Zeigefinger, Mittelfinger.. (die drauffolgenden Finger schlüpfen dabei gleichzeitig von unten hinein und übernehmen dann das Spannen)

- ✓ Den Gummiring über das linke Handgelenk streifen, mit der rechten Hand parallel zum Arm in den Ring hineinschlüpfen. Die Handgelenke mit dem Gummi umeinanderdrehen: vom Körper weg und zum Körper hin

- ✓ Gummiring mit beiden gestreckten Zeigefingern (Mittelfingern, Ringfingern....) etwas spannen und drehen

- ✓ Zu zweit: Gummiring zwischen Daumen und Zeigefinger (Daumen Mittelfinger, Daumen Ringfinger...) spannen und weitergeben