

## FINGERKUPPENÜBUNGEN

### Bewegungsimpuls 4:

Setzen Sie sich in aufrechter Körperhaltung auf einen Sessel:

- aufrechter Sitz am vorderen Drittel ihres Stuhls
- Füße parallel auf den Boden
- Ober- und Unterschenkel im 90° Winkel
- Hände falten



In dieser Position beginnen Sie  
die Fingerkuppenübungen

- die jeweiligen Fingerkuppen der gegenüberliegenden Fingerpaare berühren einander
- die Handflächen berühren sich nicht
- nun drücken Sie der Reihe nach die jeweiligen Paare leicht zusammen – Daumen an Daumen, Zeigefinger an Zeigefinger, ...
- anschließend kreisen Sie mit den Daumen beginnend jedes Fingerpaar umeinander – einmal nach vorne, einmal nach hinten.

Dauer: 5min