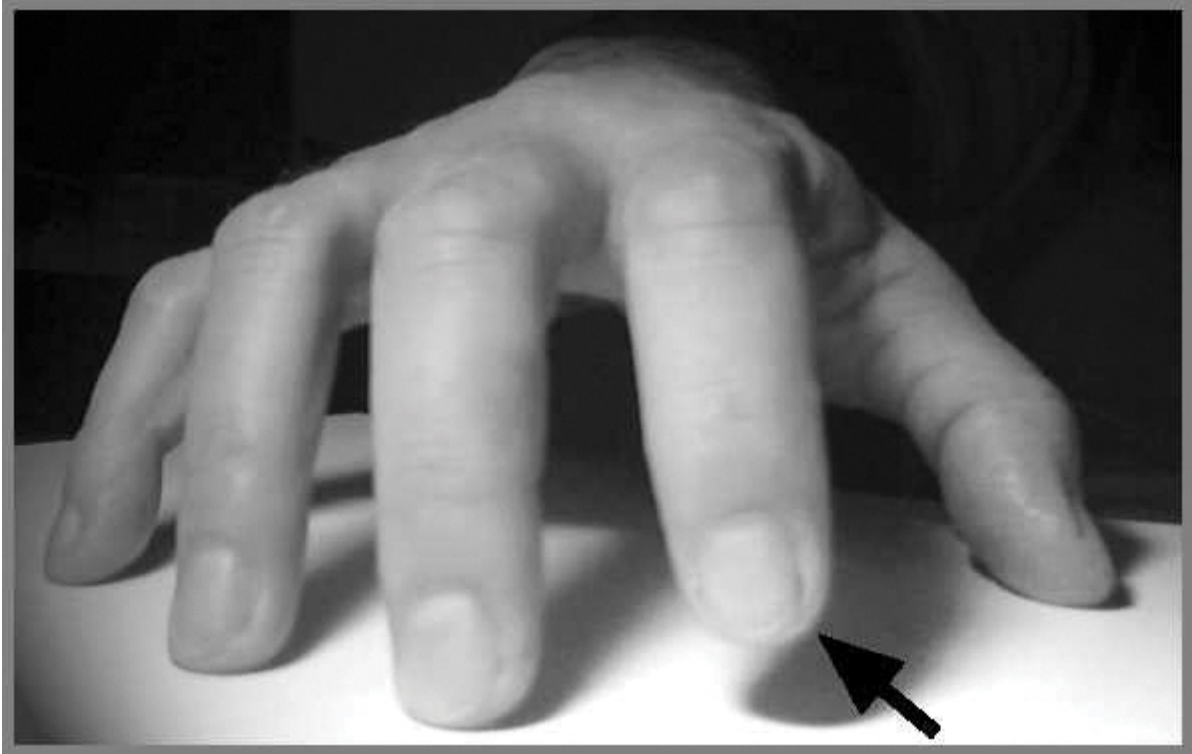




## **2. Übung mit dem Daumen**

**Jetzt bewegen wir mehrfach hintereinander den Daumen auf und ab. Hierbei achten wir darauf, dass die anderen 4 Finger ruhig auf der Tischplatte liegen bleiben.**

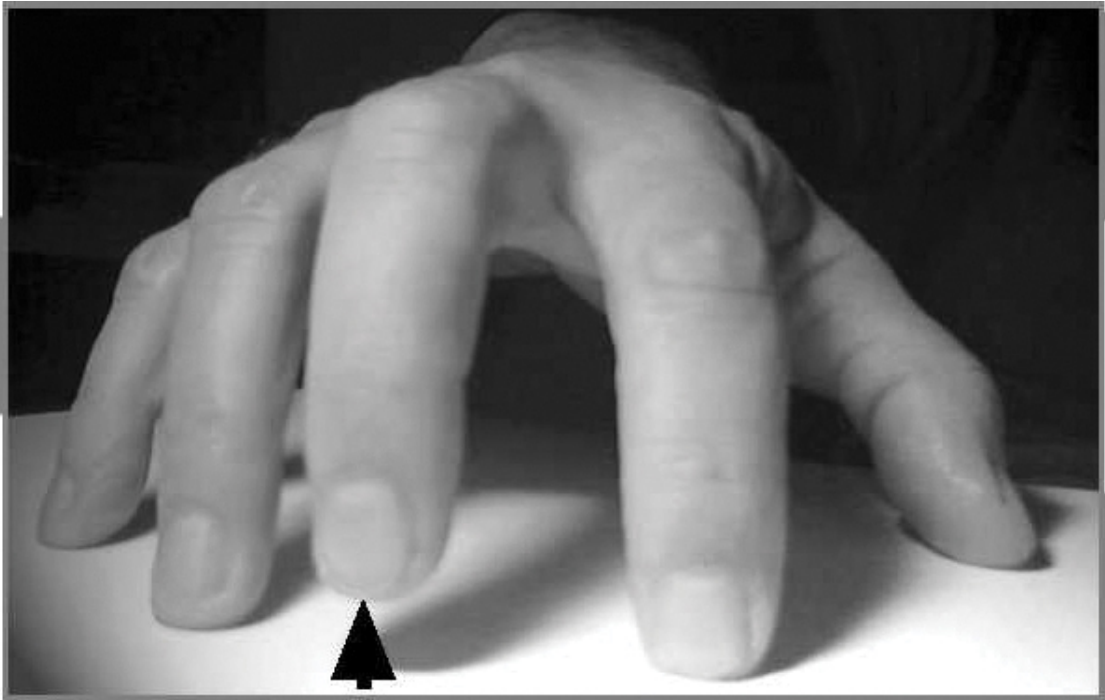
**Das ist am Anfang bestimmt nicht ganz leicht und wir müssen uns auf den Daumen konzentrieren.**



### **3. Übung mit dem Zeigefinger**

**Wir wiederholen jetzt diese Übung mit dem Zeigefinger.**

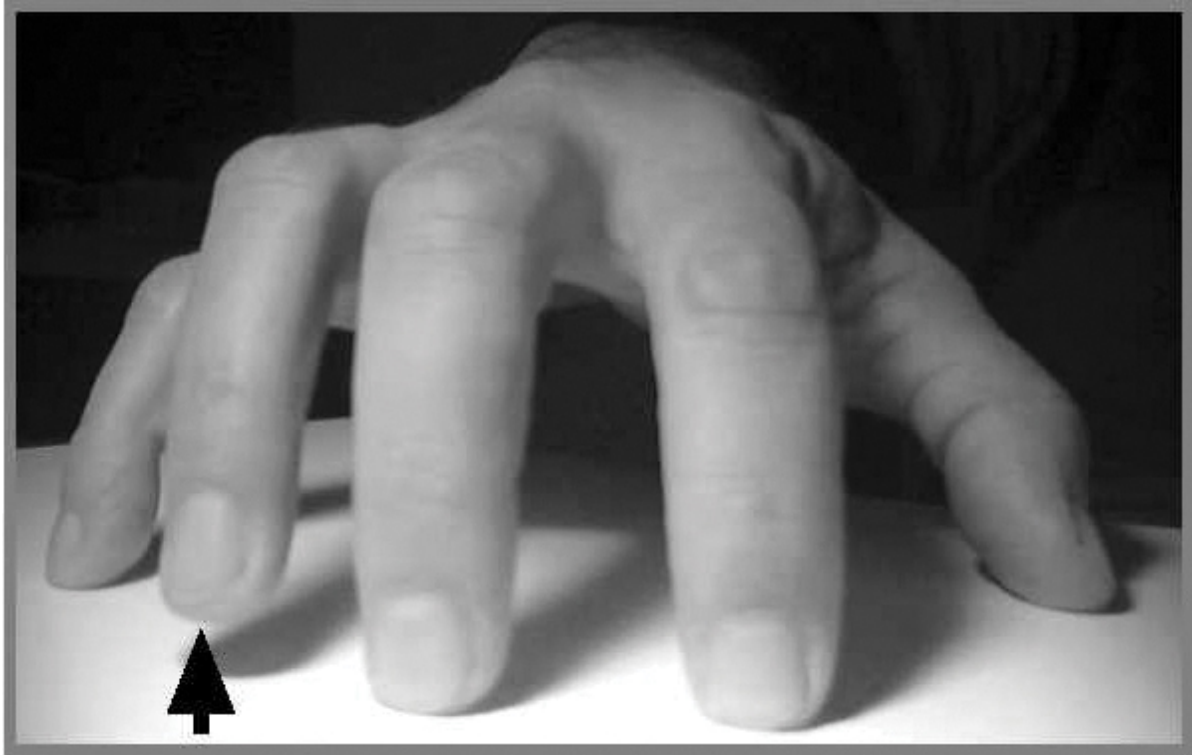
**Auch hier achten wir wieder darauf, dass die anderen Finger auf dem Tisch liegen bleiben.**



#### **4. Übung mit dem Mittelfinger**

**Jetzt bewegen wir den Mittelfinger auf und ab.**

**Wir werden spüren, dass diese Bewegung schon etwas mehr Krafteinsatz beim Anheben des Fingers erfordert.**





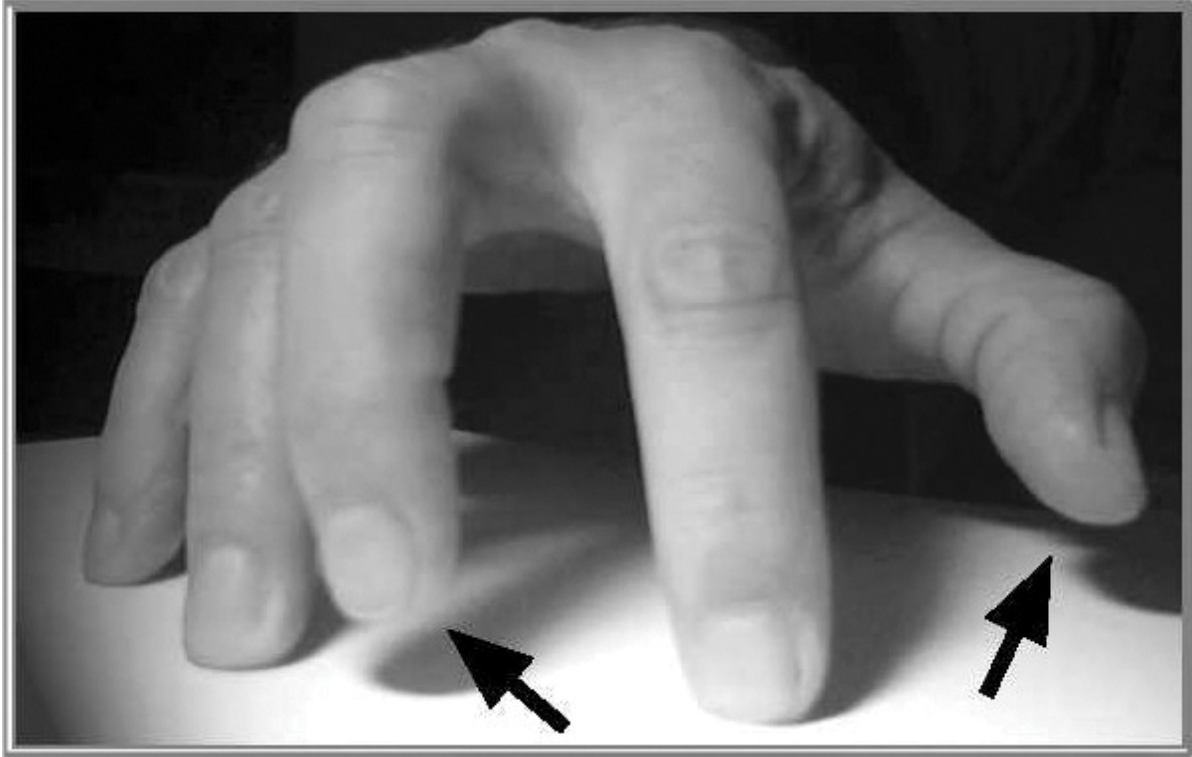
#### **5. Übung mit dem Ringfinger**

**Versuchen wir diese Bewegung jetzt mit dem Ringfinger. Das wird uns bestimmt schwerer fallen.**

**Wir werden feststellen, dass wir den Ringfinger nicht so hoch anheben können wie den Daumen, den Zeigefinger und den Mittelfinger.**

#### **6. Übung mit dem kleinen Finger**

Jetzt bewegen wir mehrfach den kleinen Finger auf und ab. Zu Beginn werden wir sehen, dass der kleine Finger beim Hochheben sich immer ein Stück nach rechts bewegt. Wir müssen versuchen, dies nach und nach zu vermeiden bzw. diesem "Ausweichen" bewegungsmäßig entgegenzusteuern.



### **7. Übung mit Daumen und Mittelfinger zusammen**

Jetzt versuchen wir Daumen und Mittelfinger "synchron", also im gleichen Moment zusammen, auf und ab zu bewegen.

Hierbei achten wir unbedingt darauf, dass die drei anderen Finger auf der Tischplatte liegenbleiben.

Manchmal muss man mehrere Versuche starten, bis die Übung richtig geklappt hat.