

move your fingers.

ziel der übung ist, eine verbesserung der motorik zwischen beider hände und aller finger.

Goal of this exercise is to get an improvement of the motor function between both hands and all fingers

lege beide hände mit den handflächen nach unten flach auf den tisch,

Put both hands with your palms below flat on the table

finger gerade, leicht gespreizt.

Fingers straight, a little splayed

die finger bewegen sich nur an gelenk "A",

The fingers only move on joint "A"

gelenk "B" und "C" bleiben gerade.

Joint „B“ and „C“ stay straight

"-" bedeutet alle finger auf dem tisch.

„-“ means all fingers on the table

"1/2" bedeutet finger "1" und "2" werden gleichzeitig bewegt.

„1/2“ means finger „1“ and „2“ move at the same time

viel spaß.

Have fun!

P.M. achim fuchs

---

move your fingers.

ziel der übung ist, eine verbesserung der motorik zwischen beider hände und aller finger.

Goal of this exercise is to get an improvement of the motor function between both hands and all fingers

lege beide hände mit den handflächen nach unten flach auf den tisch,

Put both hands with your palms below flat on the table

finger gerade, leicht gespreizt.

Fingers straight, a little splayed

die finger bewegen sich nur an gelenk "A",

The fingers only move on joint "A"

gelenk "B" und "C" bleiben gerade.

Joint „B" and „C" stay straight

"" bedeutet alle finger auf dem tisch.

„-, means all fingers on the table

"1/2" bedeutet finger "1" und "2" werden gleichzeitig bewegt.

„1/2" means finger „1" and „2" move at the same time

viel spaß.

Have fun!

P.M. achim fuchs