

1. FINGERÜBUNGEN

1. Die Hand kreist locker aus dem Handgelenk, um das Mitbewegen des Unterarmes zu vermeiden , hält die andere Hand den Arm unterhalb des Handgelenkes fest.
2. Hände und Unterarme liegen auf dem Tisch, Finger abwechselnd Spreizen und Schließen.
3. Die gespreizten Finger abwechselnd Strecken und Krallen (mit Druck auf den Tisch)
4. Einzelne Finger beugen - strecken
5. Finger der einen Hand (mit/ ohne Hilfe der anderen) nach oben dehnen bis es zieht (nicht bis zum Schmerzpunkt !)
6. „Scheibenwischer Übung“ - Hände spreizen und Finger einzeln nacheinander hin und her legen
7. Finger der einzelnen Hand mit der anderen „langziehen“
8. Hände falten und Hände gegeneinander drücken
9. Hände falten und Finger nacheinander hinlegen und wieder aufstellen
10. Fingerspitzen gegeneinander stellen und „Däumchen drehen“ (vorwärts und rückwärts), so auch mit allen anderen gegenüberliegenden Fingern
11. Hände falten und einzelne Finger der einen Hand an dem gegenüberliegenden Finger beugen / „entlangkratzen“
12. Eine Hand mit der anderen Ausstreichen
13. Hände fausten - Öffnen
14. Hand mit Handkante aufstellen (Daumen zeigen nach oben), mit dem Daumen von der Fingerspitze beginnend die einzelnen Finger entlangfahren
15. Mit dem Daumen nacheinander die anderen Fingerkuppen berühren
16. Wie bei 15. Nur die Finger kreisen umeinander