

Mittwoch(s) – Challenge

Fingerfertigkeiten



**Die nachfolgenden Handbewegungen
müssen immer gleichzeitig ausgeführt
werden**

Ablauf:

1. Rechte Hand:

Fausthaltung und Daumen nach oben

Linke Hand:

Fausthaltung + Zeigefinger und Mittelfinger
nach oben

2. Linke Hand:

Fausthaltung und Daumen nach oben

gleichzeitig

Rechte Hand:

Fausthaltung + Zeigefinger und Mittelfinger
nach oben

Immer im Wechsel linke Hand, rechte Hand

3. Klatschen (Hände) danach linke Hand

Daumen

gleichzeitig rechte Hand Zeige+Mittelfinger

**Immer im Wechsel linke Hand, rechte
Hand**

Wir sind gespannt auf Videos mit dem Betreff:

Challenge – Fingerfertigkeiten an:

Fit-zu-hause@sport-in-bochum.de