Rechte Hand:

Achtung: bitte das ganze oberste Fingerglied bis zum 1. Gelenk, seitlich abrollen!

Daumen					
Zeigefinger					
Mittelfinger					
Ringfinger					
Kleiner Finger					

Linke Hand:

Achtung: bitte das ganze oberste Fingerglied bis zum 1. Gelenk, seitlich abrollen!

Daumen					
Zeigefinger					
Mittelfinger					
Ringfinger					
Kleiner Finger					