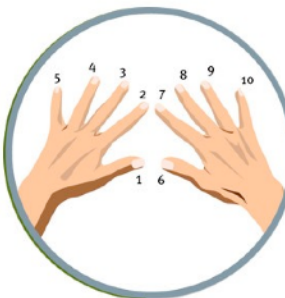


**Übung 1:**

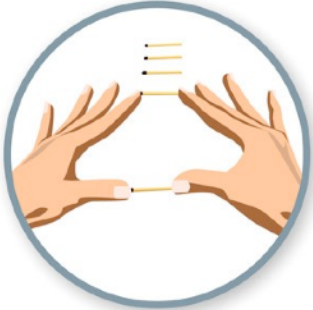
Beginnen Sie mit der schwächeren Hand. Der Daumen tippt der Reihe nach alle Finger an, wandert vom Zeigefinger bis zum kleinen Finger, zurück zum Ringfinger und vor bis zum Zeigefinger und wieder zurück, erst langsam, dann schneller. Das selbe Spiel macht nun auch die andere Hand. Richtig spannend wird es, wenn die beiden Hände nicht synchron arbeiten, sondern gegeneinander: Links startet mit dem Zeigefinger und rechts beginnt mit dem kleinen Finger.

**Übung 2:**

Die linke Hand formt ein "L", Daumen und Zeigefinger bilden den Buchstaben, die drei passiven Finger sind eingerollt. Die rechte Hand formt das "O", Zeigefinger und Daumen bilden den Buchstaben, die drei passiven Finger zeigen in die Höhe. Die Hände wechseln nun zwischen den Buchstaben hin und her, erst langsam, dann schneller. Um es etwas einfacher zu machen, können anfangs auch beide Hände den gleichen Buchstaben bilden und zum zweiten wechseln.

**Übung 3:**

Die Finger von 1 bis 10 durchnummerieren, dann entsprechende Zahlenkombinationen sagen und dabei die passenden Finger schnell zusammenführen (aneinander tippen), wie zum Beispiel 5-7 oder 1-9. Wem das zu monoton wird, der mache sich frei und nehme noch die zehn Zehen hinzu, Kombinationen von 1 bis 20 sind dann möglich. Anfänger üben im Sitzen, Cracks natürlich im Stehen.

**Übung 4:**

Fünf Streichhölzer liegen auf dem Tisch und werden nacheinander mit den Fingern aufgenommen. Die Daumen beginnen, die Zeigefinger folgen, bis alle Streichhölzer zwischen beiden Händen möglichst ruhig balanciert werden, was anfangs einer großen Aufgabe gleichkommt. Um etwas mehr Halt zu haben, funktioniert die Übung auch mit Zahnstochern, die lassen sich wesentlich besser in die Finger pieksen ...

**Übung 5:**

Ein griffiger Ball (Squashball oder weicher Flummi) wandert von Finger zu Finger, startet zwischen Daumen und Zeigefinger, wird nach unten zwischen die gestreckten Zeige- und Mittelfinger gedreht, von dort weiter mit Hilfe des Zeigefingers zur nächsten Station zwischen Mittel und Ringfinger geführt und schließlich durch den entgegenkommenden des kleinen Fingers in die Endposition zwischen den gestreckten Ring- und kleinen Finger bewegt.

**Übung 6:**

Der Klassiker bayrischer Wirtshaus-Kultur, durch das hippe Chillen in den fescen Clubs etwas in Vergessenheit geraten: Der Kick mit dem Bierdeckel. Einfach auch die Tischkante legen, mit den Fingern der geschlossenen Hand in die Luft kicken und fangen. Gelingt es mit einem, dann klappt es bestimmt auch mit zweien oder dreien und ganz gewiss auch mit der linken Hand, wovon es glücklicherweise ja nur eine gibt.