

Übungen zum Erwärmen und Training der Finger

I Exercises mit Impuls:

1. 1 1 2 2 3 3 4 4

2.

5 5 6 6 7 7 8 8

3. 1 1 2 2 3 3 4 4

5 5 6 6 7 7 8 8

4. 1 2 3 4 1 2 3 4

5 6 7 8 5 6 7 8

II Exercises für die Unabhängigkeit der Finger und Geschwindigkeit:

5. 1 1 1 2 2 2 3 3 3 4 4 4

5 5 5 6 6 6 7 7 7 8 8 8

6. 1 2 3 4 1 2 3 4

5 6 7 8 5 6 7 8

7. 4 3 2 1 4 3 2 1

8 7 6 5 8 7 6 5

III Carretilla picada

8.

9.

10.

IV Carretillas

11.

12.

13.

14.

15.