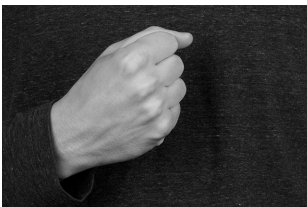


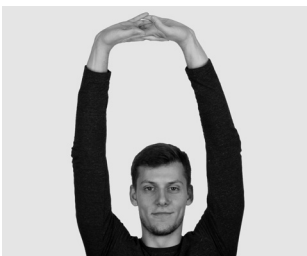
Vor jedem Schreiben wärmen wir unsere Hand auf.
Stehe für die Übungen auf, strecke und dehne deine Beine, Arme, Hände und kreise ein paar Mal Hals und Hüfte. Finde einen festen Stand und atme ein paar Mal tief ein und aus.

1 Schüttle deine Hände aus. (10 Mal)

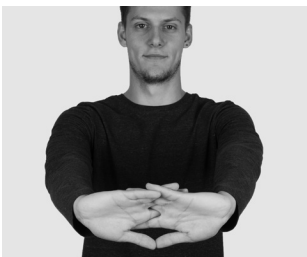
2 Mache eine Faust und strecke deine Hände wieder aus. (10 Mal)



3 Dehne deine Arme nach oben. (10 Mal)



4 Dehne deine Arme nach vorne (10 Mal)



5 Dehne deine Hände. (5 Mal rechts, 5 Mal links)



6 Drücke deine Hände zusammen.



7 Schüttle deine Hände aus. (10 Mal)

Wiederhole die Übungen immer wieder,
wenn du spürst, dass dir die Hände beim Schreiben weh tun.