

7. KÉZGYAKORLATOK

7.1 Finom kézgyakorlatok

189, A tenyereket leszorítjuk az asztal lapjára, az ujjakat lefeszítjük, majd lazítunk.



190, Az ujjakat terpesztjük, majd zárjuk egymáshoz.



191, Ökölbe szorítjuk a kezeket, majd nyújtjuk az ujjakat.



192, Az ujjakat megemeljük az asztalról, majd letesszük:
a, egyszerre
