

1- gym



L'index et le majeur se replient en
alternance

2- piano plat



La main est à plat sur la table.
Lever chaque doigt sans lever les
autres 3 fois de suite.

3- marche



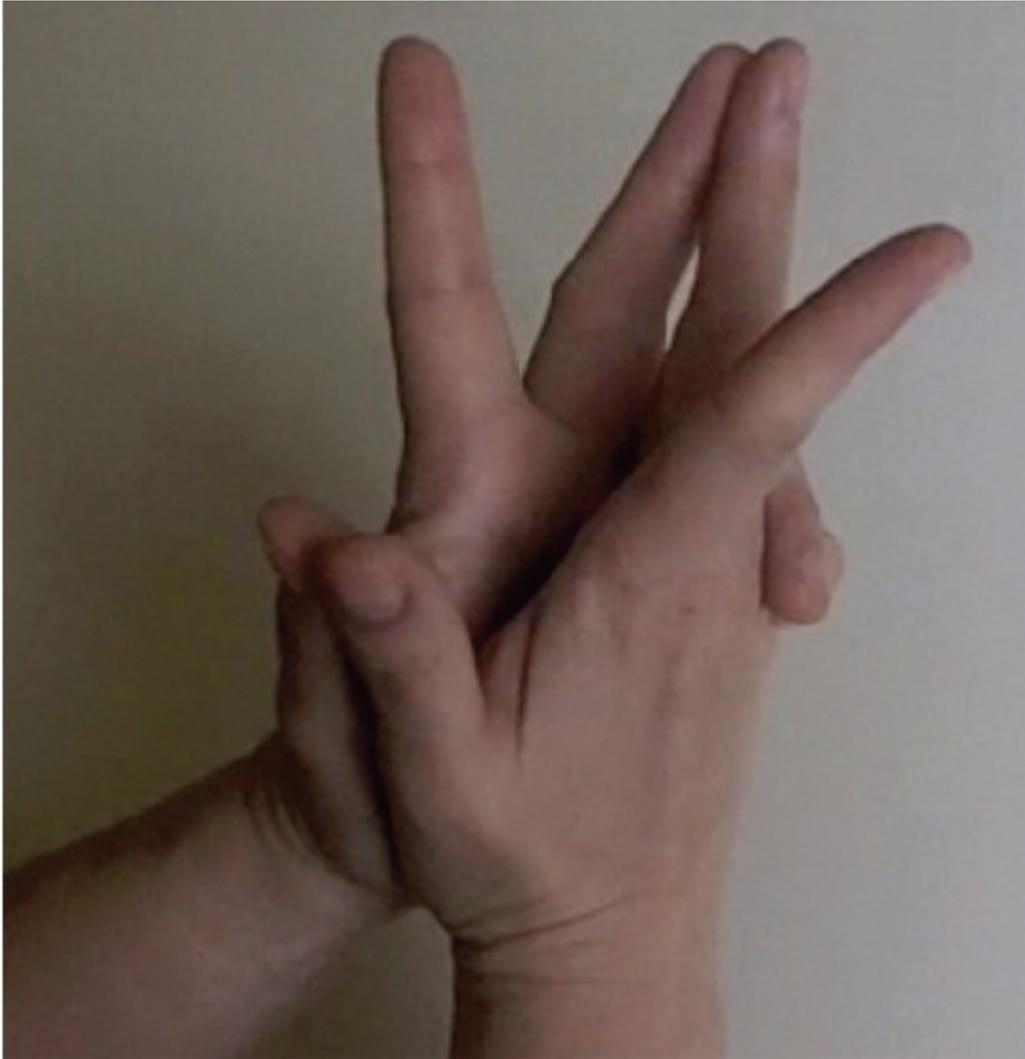
L'index et le majeur avancent et reculent sur la table en « marchant »

4- gratte-gratte



L'index et le majeur grattent la table
en alternance (les autres doigts sont
repliés)

5- mains collées



Les deux pouces se frappent 4 fois de suite, puis les index, puis les majeurs

6- piano pouce



Le pouce va toucher un à un les autres doigts lentement puis vite

7- poing



Serrer très fort le poing, puis
détendre la main

8- relâchement



Relâchement total de la main qui se
balance, bras ballant