BG RCI

Berufsgenossenschaft Rohstoffe und chemische Industrie





Schritt 1
Handfläche auf Handfläche



Schritt 4
Handfläche auf Handfläche mit verschränkten Fingern (fünf Mal)



Schritt 2 Kreisende Waschbewegungen



Schritt 5
Außenseite der Finger
auf gegenüberliegende
Handfläche mit verschränkten
Fingern (fünf Mal)



Schritt 3
Rechte Handfläche über linkem
Handrücken und linke Handfläche
über rechtem Handrücken (fünf Mal)



Schritt 6
Kreisendes
Reiben des rechten Daumens in der geschlossenen linken Handfläche und umgekehrt (fünf Mal)