

Numeri

Palmo verso il segnante mano dominante

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Palmo verso l'avanti

Mano non dominante 5

- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

Con due mani

- 11

Con una sola mano se l'altra mano è
occupata

- 11

Una sola mano

- 12
- 13
- 14
- 15

- 16
- 17
- 18
- 19

Movimento ripetuto

- 20