

Tab 630 - E9 - Good Palm Blocking Exercise
C

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	

T	T	I	T	T	I	T	T	I	T	I	T	I	T		T	I		I	T	I		I	M	M
																							I	I
																							T	T

T - Thumb I - Index M - Middle Finger