

# Haltung

Wo kommt die Kraft für die Griffhand her?

Aufrecht stehen;

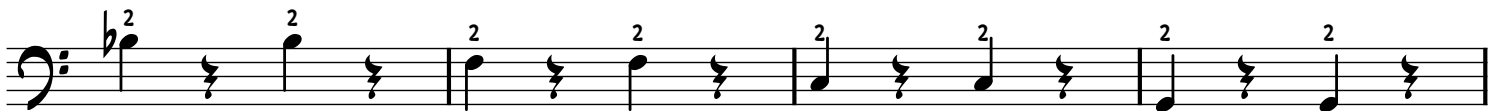
Gewicht auf beiden Füßen;

Schultern geweitet;

Der Bass liegt auf meinem Bauch;

Der rechte Unterarm drückt den Korpus nach hinten;

Der linke Arm, mit der Umlenkung durch die Finger, zieht den Basshals zurück;



Übung:

Beim Ton arbeiten L. Arm und R. Arm wie besprochen und wir atmen aus;

In der Pause entspannen beide Arme gleichzeitig und wir atmen ein.

Wir starten mit allen Fingern links,

dann nur noch Zeige- und Mittelfinger,

dann nur noch Zeigefinger.

Übertreib's nicht mit der Atmung, das ist nur der letzte Schliff :-)