

## **Zwei Fäuste:**

### **Hämmern**

Wir formen beide Hände zu Fäusten.

Der linke Arm vor dem Körper, Handrücken von mir weg, Daumen zu mir.

Die rechte Faust, genauso geformt, liegt auf der linken auf.

Wir heben die rechte Faust ab und lassen sie wie einen Hammer wieder auf die linke fallen.

Die Drehung kommt aus der Schulter, Ellbogen und Handgelenk sind fest.

### **Im Kontakt**

Die beiden Fäuste liegen aufeinander.

Die rechte drückt auf die linke.

Die linke Faust gibt etwas nach.

Der rechte Ellbogen geht leicht nach oben.

Im rechten Handgelenk ist eine leichte Drehung.