

Griffhand 01

Ganze Hand

Entspannung

Wir stehen aufrecht.

Wir atmen **ein**, d.h. Zwerchfell entspannen, Lunge füllt sich passiv.

Die L.H. liegt entspannt an der richtigen Stelle:

d.h. Zeigefinger am A auf der G-Saite, kleiner Finger am H auf der G-Saite.

Alle Fingerkuppen berühren die Saiten, drücken aber nicht durch, am Daumen kommt kaum Kraft an.

Anspannung

Wir atmen **aus**, d.h. wir spannen das Zwerchfell an.

Parallel dazu ziehen wir mit dem Oberarm die L.H. zu uns, d.h. wir drücken die Saite mit allen Fingern bis auf das Griffbrett durch.

Wir halten die Spannung eine Weile, dann gehen wir aus der Spannung raus, siehe oben :-)

Wiederholen