

Übertragung der Zweifäuste-Übung auf den Bogen:

Wir halten den Bogen mit der L.H. am Schwerpunkt (siehe DB01).

Die R.H. nimmt die korrekte Bogenhaltung ein (siehe DB02).

Wenn wir jetzt mit der R.H. die gleiche Bewegung ausführen wie mit den zwei Fäusten:

werden wir in der L.H. leichten Druck spüren,

wird sich der rechte Arm **gegen den Uhrzeigersinn** drehen,

wird sich der Bogen **im Uhrzeigersinn** drehen.

Der rechte Arm dreht sich um eine Achse zwischen Schulter und Hand,

die Kraft kommt nicht aus dem Handgelenk, die Schulter hebt sich nicht.

Am Kontrabass

Wir legen den Bogen am Schwerpunkt auf der D-Saite ab.

Wir bringen ihn in Kontakt mit D-Saite und G-Saite gleichzeitig.

Wenn wir jetzt mit der R.H. die gleiche Bewegung ausführen wie mit dem Bogen in der L.H.:

wird der Bogen von der G-Saite abheben,

werden wir Druck auf die D-Saite ausüben.

Wenn wir die Spannung wieder abbauen:

wird sich der Bogen wieder auf die G-Saite legen,

wird der Druck auf die D-Saite wieder abnehmen.

Wiederholen :-)