



1 Hand und Unterarm bilden eine gerade Linie. Unterarm ist parallel zum Boden.



2 Stick liegt hinten in der Handballengrube und wird vom letzten Glied des Mittelfingers gehalten.



3 Daumen und Zeigefinger sind auf der Seite des Sticks exakt gegenüber – nicht drunter, drüber und auch nicht darauf (Zeigefinger)!



4 Ring- und kleiner Finger liegen in einer Linie hinter dem Mittelfinger, haben aber keinerlei Haltefunktion.



5 Der Stick „ragt“ in einer geraden Linie aus dem Unterarm heraus, darf also nur minimal hinter der Hand heraussehen.



6 Es muss immer „Luft“ in der Hand sein, d. h. man soll durch die Hand sehen können.

Generell

- RELAX
- Kein großer Druck zwischen Daumen und Zeigefinger
- Halte den Stick am Balancepunkt (Punkt, an dem der Stick am meisten selbst arbeitet – unteres Drittel).
- Die Arme sollen locker sein, die Ellbogen etwas Abstand zum Körper aufweisen, Schultern runter.

Für alle Übungen gilt: Übe immer mit Metronom.