

Stickhaltung

Rechte Hand

Stickhaltung wie im vorigen Kapitel S. 10 beschrieben.

Linke Hand 1. Teil



Balancepunkt zwischen Daumen und Zeigefinger (ist der Punkt, an dem der Stick am meisten Rebound/Rückprall hat)



Der Stick liegt zwischen Daumen und Zeigefinger. Der Daumendruck genügt, um den Stick zu halten.



Drehe nun die Hand und versetze den Stick in Bewegung, ohne dass du den Stick verlierst.

Spieler nun Übung A:



Steigere nun dein Tempo. Achte auf Kontrolle, Stick sollte immer in derselben Position bleiben (Balancepunkt).

2. Teil



Der Ringfinger und der Kleine Finger sind unter dem Stick. Der Stick liegt auf dem Ringfinger auf. (Der Ringfinger bringt den Stick bei der Aufwärtsbewegung, die durch die Drehung der Hand erfolgt, nach oben.)



Der Zeigefinger umschließt locker den Daumen. Der Mittelfinger liegt locker am Stick, hat aber keinerlei Haltefunktion.