

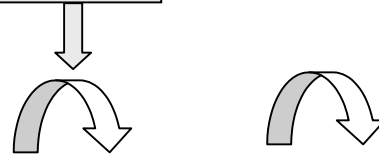


Movements

Stockdrehübungen 1

als Lockerungsübungen für die
Relaxed Hand Technique

-Stock vorn (oder hinten) hochwerfen
und am anderen Ende auffangen



1) $\left\| \begin{array}{cccc|cc} : R & R & R & R & R & \} \\ \hline 1 & 2 & 3 & 4 & 1 & (2) \\ \hline & & & & \text{schlagen} & \text{drehen} \end{array} \right. \left. \begin{array}{cc} R & \} \\ \hline 3 & (4) \\ \hline \text{schlagen} & \text{drehen} \end{array} : \right\|$

(oder links oder beide Hände gleichzeitig)



2) $\left\| \begin{array}{cccc|cc} : R R & R R & R R & R R & R & \} \\ \hline 1 + & 2 + & 3 + & 4 + & & \end{array} \right. \left. \begin{array}{cc} R & \} \\ \hline R & \} \\ \hline & \end{array} : \right\|$



3) $\left\| \begin{array}{cccc|cc} : RLRL & RLRL & RLRL & RLRL & R & \} \\ \hline 1 e+de & 2 e+de & 3 e+de & 4 e+de & & \end{array} \right. \left. \begin{array}{cc} L & \} \\ \hline R & \} \\ \hline & \end{array} : \right\|$
(oder LRLR)

Der Stock liegt in der entspannten Hand, lockerer Zeigefinger (leicht geöffnet),
Stock nicht drücken oder pressen (an „Wellensittich festhalten“ denken).