

Die Bogenhaltung

Übung 1 (Abbildungen S. 30, 31):

1. Hände natürlich hängen lassen.
2. Mit der linken Hand den Bogen halten; die Finger der rechten Hand an den Frosch legen (die Finger greifen den Bogen mit dem Endglied, und das Gelenk zwischen Endglied und Mittelglied des Fingers umschliesst die Bogenstange); Daumen noch hängen lassen.
3. Versuche den Bogen mit den Fingern der rechten Hand zu Dir zu ziehen.
4. Lege den Daumen leicht geknickt (so dass er beweglich bleibt) in die Kerbe zwischen Frosch und Bogenstange. Erst mit dem Daumen kannst Du den Bogen greifen.

Übung 2:

1. Lege Deine rechte Hand auf Dein rechtes Knie. Lege den Bogen, so wie es die Abbildung (S. 32) zeigt, auf Deine Finger. Der Bogen zeigt jetzt von Dir weg nach rechts.
 2. Setze den Daumen geknickt in die Kerbe des Frosches, halte den Bogen nur mit der rechten Hand fest.
 3. Umdrehen!
- Wiederhole diese beiden Übungen häufig!