

Optimales Einspielen - Merkblatt

1. Guter, allgemeiner Zustand

- Finde deine Balance
- Atmung dreidimensional
- Vollständig ausatmen und Einatmen zulassen

2. Gewohnheiten stoppen

Neutral werden mit dem „Gegenstand“ an den Lippen. Übung mit Pause(!) beginnen:

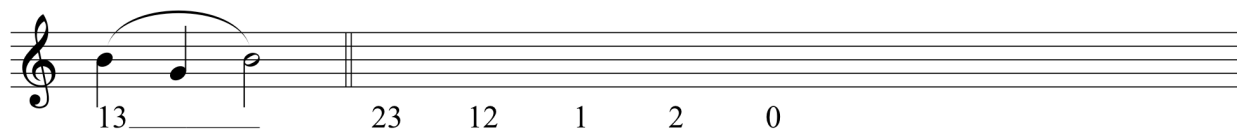


3. Spieltechnik

Tonleitern



Bindungen



Anstoß



Höhe, Flexibilität