

Cello

Fit für die Zukunft



Monica von Bülow

Übungen am Cello
mit Online-Material



Musikverlag Hauke Hack

Nikyo (Video 14/15)

Nikyo gehört zu den Haltetechniken im Aikido. Es handelt sich um einen Handgelenkheber mit Auswärtsdrehung und eine daraus folgende Drehbewegung des Unterarmes.



Nikyo Übung:

- Für die Nikyo Übung den rechten Arm vor dem Körper strecken und den Daumen nach unten drehen.
- Die Handfläche der linken Hand „umarmt“ den Handrücken der rechten Hand, so dass beide Daumen in gegensätzliche Richtungen zeigen.
- Die linke Hand übt sanften Druck aus, während sie das Handgelenk der rechten Hand auswärts dreht und beide Unterarme sich in Richtung Körpermitte beugen.

Die Hände wechseln.

- Die Handfläche der rechten Hand „umarmt“ den Handrücken der linken Hand, so dass beide Daumen in gegensätzliche Richtungen zeigen.
- Die rechte Hand übt sanften Druck aus, während sie das Handgelenk der linken Hand auswärts dreht und beide Unterarme sich in Richtung Körpermitte beugen.





Daumenlage mit Alignment

Die linke Hand befindet sich jetzt in der Daumenlage.

- Den Bogen über den linken Handrücken und auf den linken Unterarm legen.
- Die Bogenstange hat vollen Kontakt zum linken Unterarm, zum Handgelenk und zum Handrücken.
- Die rechte Hand hält den Bogen während die linke Hand langsam zurück zur 1.Lage und wieder hoch bis in die Daumenlage rutscht.

Vom Handgelenk bis zum Ellenbogen entsteht stets eine gerade Linie (= Alignment).

- Die Finger können sich hoch und runter bewegen, beugen und auch spreizen, ohne dass der Bogen runterfällt.
- Falls sich die Position noch etwas wackelig anfühlen sollte, einfach den Bogen mit der rechten Hand sanft halten.

Beide Schultern sind entspannt.

