

## 5. Die linke Hand

Die linke Hand (unsere "Greifhand") hat die Aufgabe, die Saiten an den Bundstäben niederzudrücken. Je weiter wir auf einer Saite nach rechts ("nach oben") rutschen, umso höher wird der Ton.

Generell greifen wir die Töne ganz knapp hinter den Bundstäben, so haben wir den besten Ton und es "scheppert" nicht. Für die einzelnen Finger verwenden wir die Bezeichnungen 1, 2, 3 und 4: 1 steht für den Zeigefinger, 2 für den Mittelfinger, 3 für den Ringfinger und 4 für den kleinen Finger.

### Die Spielhaltung der linken Hand



Legt eure Hand im Sitzen auf den linken Oberschenkel, die Handfläche zeigt nach oben und das Handgelenk ist ganz gerade.

Führt die Hand nun vom Oberschenkel nach oben an den Hals ca. auf Höhe des VII. Bundes. Das Handgelenk bleibt weiterhin gerade, der Handrücken ist nun parallel zu den Saiten.



Nun legt die Finger 1, 2, 3 und 4 der Reihe nach schön rund (ja nicht einknicken!) aufs Griffbrett, jeden Finger auf einen eigenen Bund. Schiebt den durchgedrückten Daumen etwas nach rechts in die Handmitte, in etwa gegenüber dem Mittelfinger. Lasst etwas Luft zwischen dem Hals und eurer Handfläche.

Das ist unsere **optimale Spielhaltung!** Sie hilft uns, beim Spielen eine Menge Kraft zu sparen, vor allem bei schwierigen Passagen.