

## — Die Bogenhaltung · Holding the bow correctly —

1. Der Frosch (des Bogens) wird zwischen dem Daumen und dem kleinen Finger gehalten. Der Daumen liegt auf der Bogenstange.
  2. Zeige- und Mittelfinger liegen an der Bogenstange. Der Ringfinger liegt am Frosch. Halte die Finger immer rund, ähnlich wie beim Klavierspiel.
  3. Die Bogenstange hinter dem Frosch liegt auf dem Gelenk zwischen Handrücken und Zeigefinger (siehe Foto 5).
  4. Winkle den rechten Arm nur leicht an und lass deine rechte Schulter locker im Schultergelenk hängen (siehe Foto 6).
  5. Achte immer auf eine gerade Bogenführung. Kontrolliere deine Bogenführung auch vor einem Spiegel (siehe Foto 7).
  6. Dein Handgelenk sollte immer locker bleiben.
1. The “frog” should be held between thumb and 4th finger, whereas the thumb lies on top of the bow.
  2. 1<sup>st</sup> and 2<sup>nd</sup> fingers also lie on top of the bow, while the ring finger touches the frog. Your fingers should always be arched, as they would be when playing the piano.
  3. The part of the bow-arch lying behind the frog should come to rest on the “top” of your hand (see photo 5).
  4. Hold your right arm slightly at an angle and let your right shoulder hang loosely in its joint (see photo 6).
  5. Pay extra attention to bowing in a straight line. Practise in front of a mirror, if necessary (see photo 7).
  6. Try to avoid any tension in your wrist.



Foto 4 / Photo 4

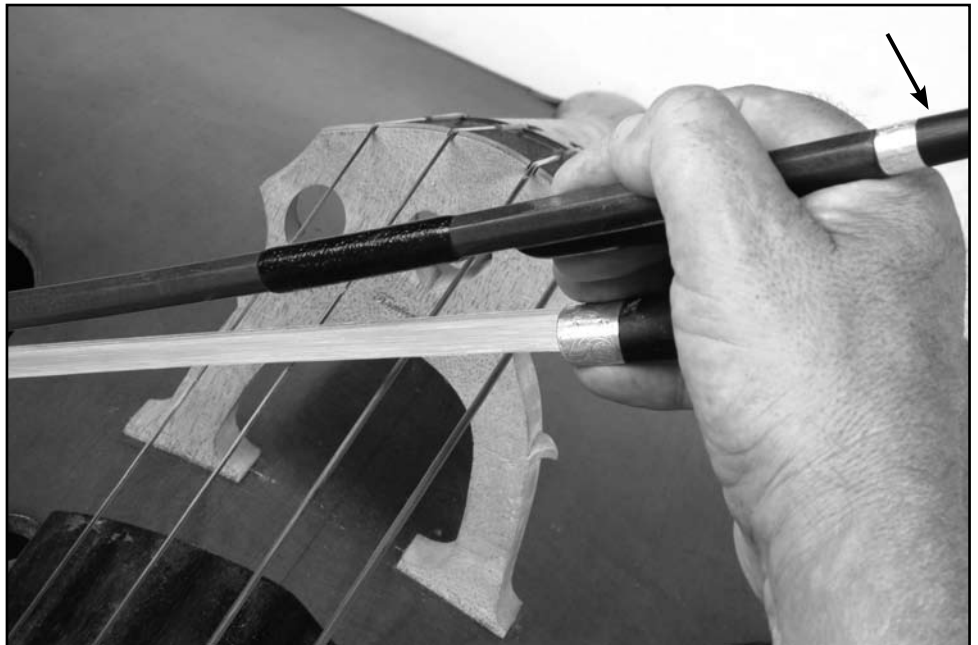


Foto 5 / Photo 5



Foto 6 / Photo 6



Foto 7 (rechts) / Photo 7 (right side)