

## Übungen



### Karate:

a) Korrekte Position des Handgelenks in der Verlängerung von Schulter und Arm. b) Abgewinkelte Hand: Ein solcher Schlag richtet sich gegen das eigene Handgelenk. Verletzungsgefahr!

## Kontrolle

Kein Knick im Handgelenk, weder zur Kleinfingerseite noch zur Handfläche hin: Das würde eine Seitbeugung im Handgelenk bedeuten, die für diesen Präzisionsschlag ganz verkehrt wäre. Die korrekte Daumenstellung ist wichtig: Der Daumen ist locker gebeugt und integriert. Weder wegstrecken, noch überstrecken und schon gar nicht in die Faust zwingen. Dort gehört er grundsätzlich nur zum glückspendenden Daumendrücken hin!

## Dosierung

20 Wiederholungen täglich.

## Blitzübung

Wo immer Sie sitzen, z. B. am Schreibtisch: zwischendurch mal kurz „hochstützen“.