

Die Grifftechnik

Beim **Ellenbogengriff** fasst der Oberpartner von oben und die Unterperson von unten an den Ellenbogen des Partners. Ein Beispielelement hierfür wäre der „Stuhl“.



Beim **Handgelenksgriff** umfassen sich beide Partner gegenseitig die Handgelenke, wobei der Oberpartner von oben auf den Arm der Unterperson greift.

Beim **Stützgriff** liegen die Handflächen aufeinander. Die Mittelhand des Partners wird dann von Daumen, Ring- und dem kleinen Finger umfasst, während Mittel- und Zeigefinger am Handgelenk des Partners stützen. Die Handgelenke sind dabei leicht gebeugt.

