

Die Sitzposition

Du solltest dich auf deiner Cajón möglichst *weit nach hinten* setzen. Aber natürlich so, dass du noch sicheren Halt hast und nicht abrutschen kannst. Stelle deine *Füße* rechts und links vor die Cajón und lass sie etwas nach hinten kippen.

Mach das zunächst schön *langsam* und balanciere deine Sitzposition gut aus. Lass vor allem deine Füße fest auf dem Boden

stehen, damit du nicht nach hinten fallen kannst. Lasse dann deine Schulter locker hängen. Nun kannst du mit deinen *Händen* die Schlagfläche gut erreichen und schon mal ein paar Probeschläge machen.

Orientiere dich am besten an den Fotos auf dieser Seite, damit du gleich die richtigen Sitzposition einnehmen kannst.



Sitzposition



Kippen



Schlagen