

Die korrekte Sitzhaltung

Beim Cajón-Spielen ist die **Sitzhaltung** von essenzieller Bedeutung, da sie einen großen Einfluss auf die Spieltechnik und den Klang des Instruments hat. Eine richtige Sitzhaltung kann dazu beitragen, dass du **länger und bequemer spielen** kannst, **ohne Ermüdungserscheinungen** zu bekommen. Hier sind einige Tipps, die dir dabei helfen können, eine gute Sitzhaltung beim Cajón-Spielen einzunehmen:

Sitzhaltung

Die Basis einer guten Sitzhaltung auf der Cajón ist der **aufrechte Sitz**, ohne sich nach vorne oder zurückzulehnen. **Halte deinen Rücken stets gerade**, auch wenn das anfangs etwas ungewohnt und anstrengend ist. Eine aufrechte Körperhaltung erleichtert das Atmen und sorgt für ein nachhaltigeres und gesünderes Lernerlebnis.

Positioniere dich auf der hinteren Hälfte der Sitzfläche, um eine **bessere Kontrolle** über das Instrument zu haben. Deine Füße stellst du flach auf den Boden, deine Knie bleiben leicht gebeugt. Du kannst die Cajón leicht nach hinten kippen, was deine Flexibilität verbessert und für eine **optimale Spielposition** sorgt.

