

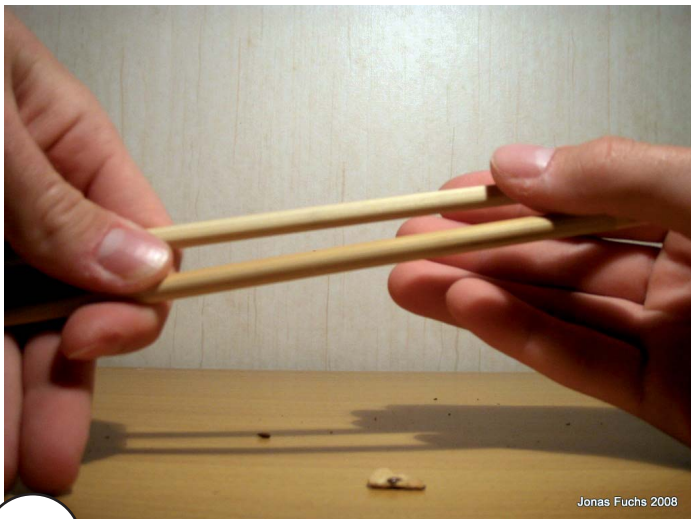
1.

Uchopíme hůlky naší nedominantní rukou (praváci levou, leváci pravou) a „podáme“ je širší stranou naší dominantní ruce.



2.

Hůlky vložíme mezi palec a ukazovák a mezi hůlkami ponecháme odstup asi 2 centimetry.



3.

Hůlky stále držíme oběma rukama a upravíme podle vlastních potřeb. Upravuje se odstup hůlek podle šířky bříška palce a vysunutí hůlek podle potřebné délky.



4.

Hůlky je slušnější držet na konci, lépe to i vypadá. Nyní je ruka v pozici, kdy si prsty hůlky posunují podle potřeby a palec se „uvelebuje“ na svém místě.



Jonas Fuchs 2008

5.

Takto vypadá ruka již připravená ke správnému použití hůlek. Velice důležité je hůlky nedržet křečovitě, vše je uvolněné, ale jisté držení je nezbytné.



Jonas Fuchs 2008

6.

Takto vypadá celá ruka. Prsteník a malíček jsou při konzumaci pomocí hůlek nepotřebné prsty, proto se posouvají do nečinné pozice.



Jonas Fuchs 2008

7.

Při uchopení sousta je jediným hybatelem ukazovák. Ukazovák je téměř napnutý a pohybuje se odshora dolů. Palec tento pohyb přirozeně následuje jemným pohnutím dolů.