

Freestyle-Techniken und Speedtraining



Wir beginnen zur gleichen Zeit mit beiden Flaschen zu gießen. Diese stehen in „10-vor-2-Uhr-Position“. Nach 2 Sekunden ist die gewünschte Menge rechts erreicht, und wir knicken die Flaschen nach unten weg, ohne überzugießen. Die linke Flasche läuft in dieser Zeit weiter, bis die 4 Sekunden erreicht sind, danach abknicken. Um korrekt auszuwerten, gießen wir die Flüssigkeiten in zwei Rührgläser, die dicht zusammenstehen.

TRAININGSVORSCHLAG II

- links 2 cl, rechts 4 cl
- rechts 2 cl, links 4 cl
- rechts 1 cl, links 5 cl und umgekehrt
- rechts 2 cl, links 3 cl und umgekehrt
- rechts 3 cl, links 4 cl und umgekehrt
- frei gewählte Mengen in unterschiedlichen Händen

Um sich von anstrengenden Blicken zu lösen und Zähltechniken im Kopf umzusetzen, kann man bei diesen Übungen später die Augen mit einem Tuch verbinden. Führen Sie das nur als Partnerübung durch!

Die Doppelhand

Sie ist Voraussetzung, um später mit maximal vier Flaschen gleichzeitig zu arbeiten. Es können je Hand nur exakt gleiche Mengen portioniert werden.

Schieben Sie den Zeigefinger zwischen beide Flaschen am oberen Hals, und pressen Sie diese vorsichtig zusammen. Jetzt bringen Sie beide Flaschen in die 2-Uhr-Position und gießen nach dem Grundmuster (2 cl oder 4 cl). Ein mittlerer Druck auf den Zeigefinger lässt sich dabei nicht vermeiden, daher beim Trainieren öfters Pausen einlegen!

Ist die rechte Hand sicher, beginnen Sie alle Übungen mit der linken Hand. Endziel ist die Doppelhand mit jeweils zwei Flaschen rechts und links. Eingesetzt wird diese Variante bei Drinks mit jeweils gleicher Anzahl der Einzelspirituosen wie Long Island Ice Tea (vier Basisspirituosen zu je 2 cl), Zombie (vier Rumsorten zu je 2 cl) usw.

TRAININGSVORSCHLÄGE

- Doppelhand rechts 2 cl
- Doppelhand links 2 cl
- Doppelhand rechts 4 cl
- Doppelhand links 4 cl
- 2-mal Doppelhand je 2 cl (vier Flaschen)
- 2-mal Doppelhand je 4 cl (vier Flaschen)

Es muss jetzt gesagt werden, dass sich Doppelhandtechniken nicht für alle Flaschen eignen (Beispiel: Cointreau). Suchen Sie je nach Rezept entsprechende Produkte aus, und trainieren Sie mit wassergefüllten Flaschen. Sind für eine Hand unterschiedliche Flaschengrößen notwendig, setzt man die große nach hinten, das heißt vom Körper weg.

Diese Art des Gießens sieht nicht nur professionell aus, sie spart auch jede Menge Zeit. Bei manchen Wettbewerben in den USA müssen in 3 Minuten bis zu fünf Drinks hergestellt und zusätzlich eine Bierflasche geöffnet werden. Beginnen Sie täglich mit einem 10-minütigen Training aller Grundelemente, und üben Sie möglichst mit einem Partner.